

UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR
FACULTAD DE CIENCIAS Y HUMANIDADES
DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA.



**TRABAJO DE GRADO PARA OPTAR AL TÍTULO DE LICENCIATURA
EN PSICOLOGÍA**

**“PROPUESTA DE PROGRAMA PARA FORTALECER LAS ESTRATEGIAS DE
AFRONTAMIENTO DEL ESTRÉS OCASIONADOS POR LA CRISIS DEL COVID 19
EN LOS ESTUDIANTES DEL DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA DE LA
UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR, SEDE CENTRAL”.**

PRESENTADO POR

APARICIO HERRERA, ROBERTO ALEXANDER	AH13040
LÓPEZ CALLES, LUIS ALBERTO	LC13042
VÁSQUEZ RODRÍGUEZ, MÓNICA NICOLLE	VR15002

DOCENTE DIRECTORA

LICDA. MARIELA VELASCO DE ÁVALOS

COORDINADOR GENERAL DE PROCESOS DE GRADO

LIC. ISRAEL RIVAS

CIUDAD UNIVERSITARIA, AGOSTO 2021.

AUTORIDADES DE LA UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR

RECTOR:

MAESTRO ROGER ARMANDO ARIAS ALVARADO

VICERRECTOR ACADÉMICO:

PHD. RAÚL ERNESTO AZCÚNAGA LÓPEZ

VICERRECTOR ADMINISTRATIVO:

ING. JUAN ROSA QUINTANILLA

SECRETARIO GENERAL:

MSC. FRANCISCO ANTONIO ALARCÓN SANDOVAL

AUTORIDADES DE LA FACULTAD DE CIENCIAS Y HUMANIDADES

DECANO:

MSD. OSCAR WUILMAN HERRERA RAMOS

VICEDECANO:

MSD. SANDRA LORENA BENAVIDES DE SERRANO

SECRETARIO:

LIC. JUAN CARLOS CRUZ CUBIAS

AUTORIDADES DEL DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA

JEFE DEL DEPARTAMENTO:

MSC. BARTOLO ATILIO ARIAS CASTELLANOS

COORDINADOR GENERAL DE PROCESOS DE GRADO:

LIC. ISRAEL RIVAS

DOCENTE DIRECTORA:

LICDA. MARIELA VELASCO DE AVALOS

AGRADECIMIENTOS

Primeramente, agradezco a **Dios** por darme tantas bendiciones, salud, la sabiduría necesaria durante todos estos años y por permitirme finalizar mi carrera. A la **Santísima Virgen María** por siempre protegerme y guiarme durante este camino.

A mi papá, **Roberto Cesar Vásquez** por su infinito amor y el apoyo brindado durante todos estos años, por siempre darme lo mejor, trabajar de la forma en la que lo hace y sacrificarse para darme una vida y una educación digna, sin él no lo habría logrado. Lo amo y admiro siempre.

A mi mamá, **Ana Lisseth Rodríguez** a quien amo profundamente por siempre ser mi paz en la tormenta y mi mejor amiga. Por todo el apoyo y los ánimos recibidos en todos los aspectos de mi vida; por el amor incondicional y sacrificarse tanto para darme lo mejor, sin ella nada sería posible.

A mi hermano, **Roberto Vásquez** por siempre darme ánimos y apoyarme en todo lo que hago, por ser mi compañero en esta vida y por la relación que hemos construido.

A mi novio, **Andrés Orellana** por su amor, sobre todo, por el apoyo incondicional y los ánimos que me han ayudado a continuar y enfrentar los momentos más difíciles de la carrera y personales. Gracias por hacer que siempre crea en mí.

A **Mamá Ana** por su amor, sus ánimos y por consentirme siempre. A mis **Tíos y primos paternos**, gracias por el apoyo, por cuidarme y consentirme en la forma que lo hacen, las risas y los momentos que siempre atesoro en mi corazón. Agradezco el amor que puedo sentir en cada momento.

Especialmente a mi ángel, **Papá Lito** quien no pudo verme graduada, pero sé que desde donde está me ve orgulloso, gracias por las risas que compartimos, los consejos, por ir a recogerme al colegio y la universidad y por marcar mi vida como lo hizo. Esto es para él y sé que nos volveremos a encontrar para abrazarnos y tener nuestras pláticas.

Gracias a mis **tíos y primos maternos** por siempre animarme a continuar y compartir momentos especiales, sé que volveremos a reunirnos para atesorar muchos más. A mi **abuelito Tito** que desde el cielo me cuida y a mi **abuelita Esperanza** por su amor, sus ánimos y sobre todo sus oraciones porque estoy segura de que Dios las escucha de manera especial.

A mis amigos y compañeros de tesis, **Roberto Aparicio y Luis López** gracias por haber compartido este camino juntos y por el apoyo brindado durante los últimos años, sé que son seres humanos y profesionales excelentes por lo que no dudo que les esperan muchos éxitos en el futuro.

A mis **docentes** que durante todos estos años han aportado a mi formación académica y personal por medio de sus conocimientos y la experiencia práctica donde he conocido a muchas personas que me han dado lecciones de vida y me han hecho mucho más empática. Especialmente a mi asesora de tesis, **Licda. Mariela Velasco** a quien admiro como profesional pero más como ser humano, gracias por el apoyo recibido durante este proceso y por todas las enseñanzas.

Mónica Nicolle Vásquez Rodríguez

Es increíble cómo pasa el tiempo de rápido, parece haber sido ayer que comencé la carrera de psicología y ahora me encuentro terminando el proceso de tesis, han transcurrido años llenos de historias por contar y mucho aprendizaje en el camino.

Gracias a **Dios** que a lo largo del camino ha sabido generar esa sabiduría para tomar las mejores decisiones en cada situación presentada, durante toda la carrera y en el proceso de tesis. Por ser el apoyo en momentos difíciles y llenos de incertidumbre.

Gracias a mis padres **Luis Alonso** y **Martha Calles**, quienes con toda la paciencia (muchísima paciencia), amor, apoyo incondicional, esfuerzos inhumanos, han estado a lo largo de este proceso. Siempre estaré agradecido por extenderme una mano cuando la necesite, fueron, son y serán un pilar fundamental en mi vida, de todo corazón les digo que la vida no me alcanzará para decirles cuanto estoy agradecido con ustedes dos, este logro es para ustedes mis amados padres.

A mis hermanos, **Stefano**, **Franco** y **Grecia** que con sus palabras me han dado fuerzas en esos momentos difíciles, sentirme apoyado cuando los necesite, por darme esos momentos de alegría, frustración, enojos, caídas, cicatrices, si me tocara elegir otros hermanos, los seguiría eligiendo a ustedes, porque son los mejores.

Agradecer a todos mis familiares, amigos que me han brindado su ayuda, apoyo y en especial a mi **tío Miguel**, quien sentó las bases académicas de quien soy ahora, por estar siempre que lo necesite, por darme esas palabras de aliento, consejos, buenos chistes, alegrías, sin duda alguna es un maestro y tío que todos deberíamos de tener.

A mis compañeros de equipo de tesis, **Roberto Aparicio** y **Mónica Vázquez** por haber compartido este camino, con paciencia, por la comprensión de ambos en situaciones que se

presentaron, sin duda alguna son calidad de personas y excelentes profesionales de la psicología, fue un gusto compartir los últimos años con ustedes.

Agradecer a los docentes que me forjaron a lo largo de la carrera, en especial a **Msc. Bartolo Arias** y **Licdo Rafael Córdova** que, con su pedagogía, sabiduría, vocación, me enseñaron el amor hacia la psicología, por siempre estar cuando los necesite en una orientación o un consejo, estoy seguro que seguiré teniendo conversaciones amenas con ustedes. A **Licda. Mariela Velasco** por haber accedido ser nuestra asesora de tesis, por generar esa empatía, conocimiento y pasión por la psicología, sin duda algún marco un antes y después en la carrera.

Luis Alberto López Calles

Agradezco a la vida por permitirme llegar hasta este punto, por tener una familia tan hermosa y amorosa, a **mis padres** quiero decirles ¡GRACIAS! por tanto apoyo incondicional que a pesar de muchas circunstancias me motivaron para continuar en este camino y llegar hasta donde estoy ahora, las palabras se quedan cortas, no son suficiente para expresar lo agradecido que me siento de tenerlos a mi lado, este logro lleva sus nombre enmarcado ¡Los amo!

A **mis tíos, primos y familiares** que también jugaron un papel fundamental para alcanzar este objetivo, me siento muy agradecido con ustedes.

A la **Universidad de El Salvador** que me permitió cursar esta etapa de formación profesional donde también desarrolle mi sentido crítico, humanista, social en favor de las clases más necesitadas y desfavorecidas de nuestro país.

Agradezco al **Departamento de Psicología** quien puso a disposición su recurso humano para orientar y guiarme en este camino a ser un profesional en salud mental, agradezco a cada uno de los docentes, quienes con su experiencia, ética y profesionalismo han aportado a mi formación, los llevo en mi mente y corazón.

Con mucho cariño agradezco a mi asesora de tesis **Licda. Mariela Velasco** con quien tengo muchos recuerdos gratos, quien aporto muchísimo para estructurar y formar este informe de investigación, quien también durante mi proceso me oriento de forma ética y profesional para poder adquirir mis habilidades como profesional de la psicología, Licenciada se lo agradezco mucho y no me olvido de sus palabras que una vez menciono en clases: “sigan poniendo en alto a esta profesión y a este Departamento”. No dude que lo haré con mucho orgullo.

A mis queridos compañeros de tesis **Mónica Vásquez y Luis López** les agradezco enormemente por permitirme trabajar y cerrar este ciclo tan maravilloso de formación profesional junto a ustedes; los aprecio mucho, deseo que en futuras ocasiones coincidamos como colegas, amigos y compañeros.

Por último, agradezco a todos mis compañeros que contribuyeron a alcanzar este logro, con quienes coincidí en cada una de las asignaturas, a mis compañeros de organización

estudiantil; a todos ustedes con quienes compartí algún café, alguna platica, grupo de estudio, con quienes compartí algún momento ya sea bueno y no tan bueno, gracias por todo su apoyo. El camino no se termina acá existen muchos espacios donde vamos a coincidir y espero encontrarme con ustedes para aportar a las transformaciones de nuestro país y sociedad.

Roberto Alexander Aparicio Herrera

INDICE

RESUMEN	iii
INTRODUCCIÓN	iv
I. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	6
1.1 Situación actual del problema.	6
II. JUSTIFICACIÓN.....	13
III. OBJETIVOS	15
A. Objetivo General	15
B. Objetivos específicos	15
IV. FUNDAMENTACION TEORICA	16
1. Evolución Histórica del Estrés.....	16
2. Eustres y Distres.....	21
3. Enfoques del Estrés	23
3.1 Enfoque Físico.....	23
3.2 Enfoque Médico	24
3.3 Enfoque Fisiológico.....	24
3.4 Enfoque Biológico.....	25
3.5 Enfoque Cognitivista.....	26
3.6 Enfoque Bio-Psico-Social.....	27
4. Etapas del Estrés.....	28
4.1 Etapa de Alarma	28
4.2 Etapa de Resistencia.	29
4.3 Fase de Agotamiento.	29
5. Respuestas al Estrés.	30
5.1 Respuesta Fisiológica.	30
5.2 Respuesta Conductual.....	31
5.3 Respuesta Psicológica.....	32
6. Factores que Modulan la Respuesta al Estrés	33
6.1 Control y Capacidad de Predecir	33
6.2 Respuestas a la Frustración.....	34

6.3 Apoyo Social	34
6.4 Percepción del Curso de la Situación	35
6.5 Voluntad o determinación de hacer algo	36
6.6 La personalidad.....	36
7. El Estrés y El Afrontamiento	37
8. El Modelo Procesal del Estrés.....	39
9. Teorías que Sustenta la Prevención para el Estrés	40
9.1 Modelo de Creencias de la Salud	41
9.2 Teoría de la Acción Razonada.....	46
9.3 Autoeficacia.....	49
10. Estudiantes y el Estrés Causado por la Pandemia del Covid-19.....	55
11. Estrategias de Afrontamiento Frente al Estrés	57
11.1 Técnicas cognitivas-conductuales	59
11.2 Técnicas fisiológicas.....	63
11.3 Técnicas de Autocuidado	63
11.3.2 Alimentación Adecuada	64
V. CONTENIDOS DE LA INTERVENCIÓN.....	65
VI. METODOLOGIA.....	66
A) Tipo de estudio documental.....	66
B) Diseño de investigación bibliográfico.....	66
C) Instrumento.....	66
C) Población y muestra.	67
Población:	67
Muestreo no probabilístico por conveniencia.....	67
VII. POBLACIÓN BENEFICIARIA	67
VIII. UBICACIÓN GEOGRÁFICA.....	67
IX. PLANES OPERATIVOS	67
X. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	94
ANEXOS	97

RESUMEN

La pandemia provocada por el COVID-19 tuvo un gran impacto y afecto de gran manera a la población mundial en diferentes aspectos y áreas de la vida cotidiana, cambio drásticamente la forma de vivir. Una de las consecuencias psicológicas más importantes fue el estrés que se presentó en gran parte de los seres humanos, siendo una de las poblaciones más afectadas los estudiantes de educación superior.

El presente trabajo de grado tiene como propósito diseñar un programa de prevención secundaria con el fin de fortalecer las habilidades de afrontamiento del estrés en los estudiantes de Psicología de la Universidad de El Salvador, a través de diferentes técnicas y estrategias.

Para diseñar dicha propuesta se realizó un estudio documental con diseño bibliográfico ya que permitió recolectar toda la información necesaria y exhaustiva por medio de libros, tesis y documentos que anteriormente habían sido indagados por otros investigadores para sustentar la elaboración de la propuesta. Luego de haber realizado a profundidad la investigación bibliográfica se creó el programa de prevención “Aprendiendo a Vivir Sin Estrés”, caracterizado por ser un tipo de intervención psicoeducativa que durante nueve sesiones utiliza diversas técnicas que permiten el fortalecimiento de las habilidades de afrontamiento.

Palabras Claves: estrés, COVID-19, habilidades de afrontamiento, programa de prevención, intervención psicoeducativa, prevención secundaria.

INTRODUCCIÓN

La presente investigación realizada para la elaboración de una propuesta de programa de prevención para fortalecer las estrategias de afrontamiento del estrés ocasionados por la crisis del COVID-19 en los estudiantes del Departamento de Psicología de la Universidad de El Salvador, Sede Central, adquirió una orientación y sustentación meramente bibliográfica que permitió fortalecer el programa de prevención secundaria.

En la justificación de esta investigación se quiere dar a conocer la importancia y relevancia que esta investigación tiene sobre la realidad que se está viviendo y que los estudiantes viven ahora con esta nueva modalidad de enseñanza y aprendizaje; que es la virtualidad. Además, este programa lleva como finalidad una población muy importante y que muchas ocasiones se dejan de lado, por una o por otras razones y es que el estudiante de psicología debe conocer y tener las habilidades para afrontar el estrés, pero las circunstancias externas han demostrado que muchos carecen de ellas.

Esta investigación tendrá un peso histórico, ya que es muy conocido que el estrés en su mayoría de ocasiones es generado por situaciones que no son controlables y que son externas al ser humano; por eso para futuro es posible que sea un instrumento adecuado para ser utilizado en situaciones similares a las que se están viviendo a raíz del COVID-19.

El marco teórico es una compilación de información bibliográfica, sustentada científicamente donde se plantea las conceptualizaciones generales de lo que es el estrés, sus causas y consecuencias del mismo, sus etapas, como este se va desarrollando, también como el individuo responde ante estos eventos. De igual forma como se afronta el estrés,

desde diversas perspectivas como lo son el afrontamiento del estrés dirigido al problema y el estrés dirigido a la emoción. Un elemento importante es la sustentación teórica que permite establecer parámetros y orientaciones para la guía y elaboración de lo que es el programa de fortalecimiento de las habilidades de afrontamiento al estrés. Para finalizar el apartado del marco teórico se brindan orientaciones acerca de técnicas psicológicas en específico que pueden ayudar en gran medida a la disminución del estrés.

Continuando, la metodología, explica el tipo de diseño que se realizó en la investigación, siendo un diseño de investigación bibliográfico; es decir, que solo consistió en recopilación de datos a nivel de libros en físico, revistas, informes, documentos digitales, investigaciones relacionadas al tema, también se describe el tipo de investigación documental realizada; así como la población, la muestra a la que está dirigida la propuesta y por último, se describe a detalle la propuesta y se definen sus características de la misma.

Para finalizar, se presenta la propuesta de fortalecimiento de habilidades de afrontamiento del estrés para los estudiantes de Psicología de la Universidad de El Salvador con el objetivo de lograr su aplicación y reproducción en diferentes contextos, detallando la cantidad de sesiones a realizar, las temáticas que se abordaran en cada una de ellas, el tiempo, los recursos, instrumentos y la forma en que se evaluara el éxito de cada una de estas actividades, siendo así un plan completo para el abordaje de esta problemática que ha sido más visible durante y después de la crisis de la pandemia.

I. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1 Situación actual del problema.

La pandemia del COVID-19 ha provocado múltiples consecuencias en las personas de diferentes edades, una de esas consecuencias es el estrés que la población vive día a día que en parte es provocado por la incertidumbre de no saber cuándo terminará la crisis del coronavirus. Lazarus y Folkman (1986) establecen que el estrés es la relación que se da entre la valoración de una situación y la capacidad para enfrentarla, la relación que se hace provoca tensiones y manifestaciones cognitivas, emocionales y conductuales que afectan la percepción del bienestar personal frente a un posible peligro. En el caso de jóvenes estudiantes, el estrés se considera una problemática importante a nivel mundial (Francisco N. Bedoya-Lau, 2012), que se puede reflejar en reacciones psicológicas, físicas y de comportamiento.

Barraza (2020) establece que las medidas de distanciamiento social, el confinamiento, el miedo al contagio y la suspensión de actividades sociales, laborales y recreativas, han generado niveles altos de estrés en la población mundial, para él, el estrés es un mecanismo adaptativo de los seres humanos para afrontar diferentes situaciones, sin embargo, cuando este se presenta en niveles altos resulta dañino. Todos los elementos mencionados anteriormente son grandes estresores ya que al percibirse en riesgo el organismo reacciona con un estado de alarma, es decir, un aumento de la activación fisiológica causando inseguridad, desconfianza, irritabilidad, inquietud, aislamiento, insomnio y ansiedad, provocando efectos negativos en el bienestar de los individuos.

Durante los últimos meses del 2019 en Wuhan, China se presentó una enfermedad desconocida que cambió el modo de vida de todos los seres humanos a nivel mundial, posteriormente se descubrió que es provocada por el Síndrome Respiratorio Agudo Grave (SARS-CoV-2) de la familia de los coronavirus, estos son una familia de virus que normalmente afectan a los animales, aunque algunos de ellos tienen la capacidad de transmitirse a las personas. El COVID 19 es una enfermedad infecciosa que causa algunos síntomas como fiebres, tos seca, cansancio, dolor de cabeza, diarrea, la pérdida del gusto o el olfato, entre otros. Algunas de las personas infectadas sólo presentan síntomas leves y alrededor del 80% se recuperan de la enfermedad sin necesidad de tratamiento hospitalario.

El primer caso registrado en la Región de las América fue en Estados Unidos el 20 de enero del 2020, el 30 de enero del 2020 la OMS declaró que el brote de COVID-19 era una emergencia de salud pública de importancia internacional. El 26 de febrero Brasil notificó el primer caso en América Latina y el Caribe por lo que el 11 de marzo fue declarada como pandemia lo que significa que la enfermedad ya se había propagado a nivel mundial. En El Salvador el primer caso se notificó el 18 de marzo de 2020 en el municipio de Metapán, departamento de Santa Ana (OMS, 2020).

Dicha enfermedad ha provocado más de 113 millones de casos y más de 2,5 millones de muertes en todo el mundo siendo los países más afectados Estados Unidos, India, Brasil y Reino Unido. El Salvador por su parte reporta 59,866 casos, 55,312 personas recuperadas y 1,841 muertes.

La crisis del COVID 19 también afectó a los estudiantes de distintos niveles académicos, más de 1.500 millones de estudiantes de 165 países debido a las medidas

implementadas no pueden asistir a las instituciones educativas, lo que provocó que se implementaran nuevas formas de enseñar y aprender, siendo la educación a distancia y en línea la solución más viable (Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura [UNESCO], (2020).

En particular el estrés ha afectado a estudiantes universitarios que se han visto de forma obligada a realizar sus actividades académicas desde el hogar. Al respecto, Domínguez et al, citado por (Valentina Rivas Cuña, 2013) clasifican como fuentes de estrés, elementos ambientales, familiares y aspectos laborales e interpersonales; esos aspectos durante una pandemia pueden combinarse provocando diversas reacciones. A nivel de los estudiantes, las reacciones estresantes más frecuentes son la somnolencia, la inquietud y aumento o reducción del consumo de alimentos, aumento en el consumo de sustancias psicoactivas, entre otros.

Se ha establecido que los mayores estresores escolares de los estudiantes se deben a la sobrecarga académica, retrasos o pérdidas en los ciclos académicos, problemas para conectarse y tomar sus clases, entre otros. Por otro lado, están los estresores como son los problemas económicos, falta de contacto social con sus iguales, la libertad de sus espacios como estudiantes universitarios que antes disfrutaban, distanciamiento con sus círculos cercanos, entre otros. Todo eso ha provocado mayor estrés y se ha establecido que los estresores en universitarios han aumentado, lo que puede provocar graves consecuencias en la salud tanto mental como física de los jóvenes.

Al igual que la mayoría de la población mundial, los jóvenes no son la excepción en cuanto a las respuestas que han dado frente al COVID-19, ya que como se menciona

anteriormente se han visto afectados física y emocionalmente. La minoría de los estudiantes universitarios es probable que cuenten con las herramientas para poder enfrentar de manera óptima toda esta situación que se está viviendo, sin embargo, la mayor parte no tiene o no ha desarrollado adecuadamente dichas herramientas, dentro de las cuales se pueden mencionar el mantener un horario para sus actividades diarias, realizar ejercicio físico, organizar un tiempo para sí mismo con actividades de su gusto, estar en contacto por diversos medios con sus círculos más cercanos, realizar nuevas actividades que les ayudarán a distraerse y sentirse útiles, contar con un apoyo que les orientará y acompañará, aplicar técnicas de relajación corporal y mental, entre otras.

Como anteriormente se mencionó, el confinamiento impuesto para resguardar la salud de la población obligó a cambiar la modalidad de enseñar y aprender en el ámbito académico universitario, por ejemplo, a nivel de la educación superior las clases presenciales suspendidas obligó a los docentes y estudiantes a acoplar sus espacios en sus hogares para poder dar y recibir sus clases, lo que significó modificar los espacios que anteriormente se utilizaba para descansar o como recreación.

Según el (Banco Interamericano de Desarrollo [BID], 2020) la minoría de profesores estaban capacitados para la teleeducación, esto afectó la calidad de la enseñanza-aprendizaje, también generó estrés y preocupación en los docentes al no ver resultados óptimos en los jóvenes, por otro lado, los estudiantes han sido sobrecargados de tareas, actividades y evaluaciones, esto gracias al desconocimiento de la enseñanza virtual y la vinculación que se establece entre estar en casa y tiempo libre por parte de los docentes.

Así mismo, la pandemia ha venido a visibilizar la gran desigualdad que existe, ya que no todos los estudiantes o profesores cuentan con las herramientas tecnológicas para poder recibir o brindar las clases de calidad. Muchos estudiantes tienen dificultades para acceder a computadoras o no tienen conectividad a su disposición, lo cual resulta en un incremento de la tasa de deserción estudiantil (BID, 2020).

Por otra parte, los efectos psicológicos del confinamiento impactan la capacidad de aprendizaje de los estudiantes. Muchos estudiantes viven en ambientes poco favorables para poder adaptarse a los formatos virtuales, considerando las condiciones de su hogar, la disposición de red y el debido acceso a las tecnologías requeridas (BID, 2020).

Por otro lado, el periódico digital INFOCOP tradujo al español el estudio que realizó la OMS (2020) y este arrojó que la pandemia del COVID-19 ha perturbado o paralizado los servicios de salud mental esenciales en el 93% de los países del mundo, mientras que, a su vez, incrementó la demanda de atención a la salud mental de la población. La mayoría de los países que son miembros de la OMS (89%) informaron que la salud mental, el apoyo psicológico y social forman parte de sus planes nacionales de respuesta a la pandemia; sin embargo, tan solo el 17% de estos países dispone de una financiación adicional suficiente para apoyar esas actividades.

Los países advierten de que los servicios comunitarios y programas de prevención y promoción de la salud mental, que ya de por sí tienen una disponibilidad limitada, se interrumpen en un momento en que la sociedad más lo necesita, debido a los impactos adversos del COVID-19. OMS (2020) alrededor del 70% de los países han optado por la

tele-terapia para reemplazar las consultas presenciales, también se han implementado otras medidas que incluyen líneas de ayuda para la salud mental y apoyo psicológico (68%).

Khan (2020) manifiesta que la ansiedad, las crisis de pánico, trastornos del sueño y la ira se han manifestado con mucha frecuencia en las personas que han enfrentado el confinamiento, en China se realizó una investigación con una muestra poblacional durante la fase inicial del brote de COVID-19, descubriendo que en la población se presentaban síntomas moderados a severos de depresión (16.5%), ansiedad (28.8%), estrés (8.1%) y muchas personas manifiestan sentirse con mayores niveles de estrés, ansiedad y depresión.

El estudio realizado en España por Balluerka et al. (2020) afirma que el 3% de los entrevistados durante el confinamiento requirió atención psicológica y que lo han hecho en su mayoría por sintomatología de estrés y ansiedad (75,7%), también que el 77,5% de las personas encuestadas señalaron que había aumentado en un nivel intermedio la incertidumbre, y el 39,7% indicó que había experimentado un incremento alto.

La Organización Panamericana de la Salud y la OMS (2020) en vista que las personas reflejaban miedo, preocupación y estrés por la incertidumbre causada por el COVID-19, está brindando orientación y asistencia a la región de las Américas durante esta pandemia, con el objetivo de apoyar el bienestar mental y general de todas las personas, en especial de aquellas que lo podrían estar necesitando debido a las vicisitudes que están afrontando y así fortalecer las habilidades de afrontamiento.

A raíz de la crisis ocasionada por la pandemia del COVID-19 los gobiernos a nivel mundial tomaron medidas de confinamiento que llevó a que las actividades cotidianas se vieran afectadas, un claro ejemplo son las actividades académicas ya que llevo a las

instituciones educativas a transformar el proceso de enseñanza aprendizaje de lo presencial a lo virtual.

Por otro lado, en España, Ozamiz-Etxebarria y colaboradores (2020) condujeron una investigación con el objetivo de determinar los niveles de estrés, ansiedad y depresión en la primera fase del brote de Covid-19 con una población conformada por 976 ciudadanos del norte de España, descubriendo los jóvenes estudiantes de 18 a 25 años presentaron niveles más altos en estrés, ansiedad y depresión en comparación a los grupos de 26 a 60 años y mayores de 60.

Así mismo, en México se realizó un estudio que demostró que, durante la fase de confinamiento, la cuarta parte de la población estudiantil universitaria independientemente de las variables sociodemográficas, presentaron algunos síntomas como dolor de cabeza, sensación de falta de control y poca satisfacción con las formas de realizar sus actividades. Por otro lado, un tercio de los estudiantes dijo sentirse agobiado, con nerviosismo, mal humor, menos activos y más de la tercera parte de los estudiantes manifestó haber experimentado problemas para dormir.

Dicho estudio arrojó que se presentaron niveles más altos de ansiedad, estrés, depresión, síntomas psicossomáticos, dificultades para dormir y disfunción social en la actividad diaria en los grupos de jóvenes estudiantes de 18 a 25 años.

Perú, otro de los países más afectados a nivel educativo, tiene alrededor de 1.895.907 universitarios que han visto perjudicados sus estudios (UNESCO, 2020), debido a la aparición de niveles altos de estrés, síntomas de ansiedad, depresión, entre otros.

II. JUSTIFICACIÓN

La pandemia del COVID-19 cambio de manera abrupta la forma de vida a la que todos los seres humanos estaban acostumbrados, causando grandes impactos en los aspectos de salud, económicos, sociales e individuales. Nadie estaba preparado para enfrentar una crisis de esa magnitud, a nivel psicológico la población se ha visto afectada, produciéndose altos niveles de ansiedad y depresión, las medidas de distanciamiento social, el confinamiento, el miedo al contagio y la suspensión de actividades sociales, laborales y recreativas, han generado niveles altos de estrés en la población y en los estudiantes universitarios.

Los estudiantes se han visto afectados ya que no solo estaba la preocupación de la enfermedad que podía afectar a las personas cercanas, sino que, se produjo un estrés extra provocado por el cambio obligado a recibir clases de manera virtual enfrentándose a una realidad desconocida y preocupante para muchos debido a la calidad de la formación recibida. La crisis económica que muchas familias tuvieron que enfrentar también sumo en el malestar vivido por muchos estudiantes universitarios, muchos de ellos pudieron afrontar el estrés de manera adecuada pero una gran parte de la población, no solo estudiantil, sino que población en general no lo hicieron de esa forma ya que muchos no tienen desarrolladas o necesitan fortalecer esas habilidades de afrontamiento que son tan necesarias.

Aún no se ha estudiado a profundidad toda la afectación emocional, psicológica y conductual que se ha producido en la población, por esto, es muy importante abordar la temática en este momento para generar una propuesta que oriente y brinde las herramientas necesarias, que permita a la población estudiantil afrontar de una manera adecuada el estrés

que enfrenten durante el proceso de formación profesional, en su vida cotidiana y en su ejercicio como profesionales de la salud mental; permitiéndoles tener una mejor calidad de vida.

La afectación a nivel de salud mental se desconoce y es de carácter incierto, por dicha razón en este momento es de relevancia prevenir dichos efectos. Al ser un tema tan reciente y muy poco intervenido, se buscó toda la información teórica necesaria que servirá como base para la creación de una propuesta de prevención que busca fortalecer las habilidades del sector estudiantil que en muchas ocasiones es puesto de lado, ya que se tiene la visión de que los estudiantes de psicología son expertos en afrontar dificultades de carácter psicológico, sin embargo, en muchas ocasiones se necesita orientación profesional para enfrentarlas de manera efectiva.

III. OBJETIVOS

A. Objetivo General

Diseñar un plan de prevención secundaria enfocado en fortalecer las habilidades de afrontamiento del estrés en los estudiantes de Psicología de la Universidad de El Salvador.

B. Objetivos específicos

Potenciar en los estudiantes de la Universidad de El Salvador los estilos de afrontamiento dirigidos a atender la emoción y lograr el autocontrol emocional.

Desarrollar estrategias de afrontamiento en los estudiantes dirigidos al problema para manejar adecuadamente las demandas internas o ambientales que se presenten.

Fomentar el uso de estrategias de afrontamiento en los estudiantes para que realicen acciones concretas que les permita responder de forma adecuada ante situaciones estresantes.

IV. FUNDAMENTACION TEORICA

1. Evolución Histórica del Estrés.

El concepto de estrés ha sido para muchos científicos del comportamiento humano de mucho interés y preocupación, ya que este repercute en la salud mental, física y en el medio social donde se desenvuelve el individuo. El término se utiliza desde hace varios años atrás, en el siglo XIV para referirse a los problemas y dificultades que se presentaban. Seguidamente, la conceptualización más clara fue en el siglo XVII en el campo de la física, Robert Hooke (citado en Juan Sierra, 2003) define el estrés como la relación entre la “carga” externa ejercida sobre un objeto y la deformación experimentada por el mismo, dependiendo el resultado de las propiedades estructurales del objeto y de las características de la fuerza externa.

El concepto de Robert que se mencionó anteriormente, si se aplica sería que, bajo estas demandas el cuerpo necesitaría energía del sistema nervioso y esto conlleva aun desgaste. Este sería el razonamiento que los científicos asociaron inicialmente al estrés con un desgaste de la energía nerviosa. Esta idea cobró un importante interés cuando, en el siglo XVIII, los médicos plantearon que la tercera parte de las enfermedades tenían origen nervioso (Cooper y Dewe, 2004).

Luego se aplicó la palabra a los seres humanos en el siglo XVIII, para referirse a la firmeza ante las influencias extrañas. Alonso Fernández (citado en Juan Sierra, 2003) afirma que el término stress se ha utilizado en la lengua inglesa primero en un contexto social y después, en la Física y en la industria metalúrgica, refiriéndose a un apremio o fuerza ejercida sobre algún objeto provocando una tensión.

La sobrecarga, los desestabilizadores físicos y emocionales han evolucionado a lo largo del tiempo en cuanto a terminología, en cuanto a percepción desde distintos autores e inclusive abordajes de este y en cada contexto particular estas manifestaciones han generado y motivado a realizar mayores investigaciones. Las demandas para cada ser humano en particular han sido un fuerte indicador de presencia de dificultades, tal como Gijswijt-Hofstra (como se citó en Sanches, 2013). George Beard fue quien logra avanzar en esta línea al describir un cuadro frecuente en sus pacientes como resultado de una sobrecarga de las demandas propias del nuevo siglo, y lo llama neurastenia, aunque realmente, en 1833, Van Dusen ya lo había utilizado en el Diccionario Médico Dunglison.

Tomando como base lo anterior, la neurastenia no podría ser igual al concepto del estrés moderno, pero esta aportación de Beard, ayudo a tener una visión más clara que las condiciones sociales y esos pequeños o grandes cambios en la vida, podrían llegar a una enfermedad mental. A lo largo de la historia y en esa época que los problemas psicológicos eran más enfocados como nerviosos, perdieron ese estigma de enfermedad psiquiátrica. Acá inicio la observación de la realidad social del individuo he incorporarla en sus diagnósticos de salud, originando ese tratamiento más humanizado hacia las llamadas enfermedades nerviosas.

Posteriormente, en el siglo XIX se incorpora variables sociales de la cultura del momento, definiendo escenarios universalmente estresantes. Con esta postura, género en su momento la duda si toda situación estresante tiene un desenlace negativo en la salud del ser humano. La terapia eficaz en su momento fue la del precursor de la psicología en la medicina, el médico americano Silas Weir Mitchell con su famosa rest cure (cura de descanso), recomendada en su obra *Fat and Blood* publicada en 1877 (Pearse, 2004).

En el siglo XX se empezó hablar de la ciencia psicológica como tal, al principio del siglo se mantenía el concepto de estrés como enfermedad generada por una causa meramente psicológica y que la psique del ser humano estaba relacionada con enfermedad física, acá se popularizó la medicina psicosomática. Seguidamente el cambio que se dio a la neurastenia para ser más psicológico y no somático entra a formar parte de la neurosis y que más autores lo retoman de forma aislada, nombrándolo fatiga crónica (Gijswijt-Hofstra, 2001).

De acuerdo con Hobfoll (como se citó en Sanches, 2013) quien por primera vez aplicó el concepto de estrés, en este sentido, fue probablemente Walter Cannon. Básicamente se centró en los efectos del frío, la pérdida de oxígeno y otros factores ambientales, consideradores estresores. El mencionaba que todas las personas necesitan ese equilibrio en su interior (homeostasis), el organismo y más en concreto el sistema endocrino y vegetativo que lleva acabo ante situaciones de cambios intensos. Tomando como base lo anterior, esta visión ubica las fuentes de estrés fuera de la persona, por lo tanto, es necesario delimitar, identificar y medir el alcance que tiene en el individuo al ser afectado sus procesos fisiológicos.

Cannon llegaba a su conclusión que los de carácter intenso, o mantenidos en el tiempo, darían oportunidad a desajustar el sistema biológico. Tomando como punto de vista lo anterior, las situaciones del contexto son generadoras de estrés. Casuso (como se citó en Sánchez, 2013) piensa que cuando un acontecimiento, entendido como estímulo, provoca alteración emocional y debilitamiento físico, psicológico o deterioro, se califica dicha situación como estresante o estresor.

Ya que en su momento se ubica fuera del individuo todos los estresores, las soluciones terapéuticas se orientaban a controlar, todas aquellas situaciones que le causaran estrés al individuo, pero como ya se sabe, era inviable, no se puede ir por la vida tratando de controlar las situaciones, sería desgastante e imposible. Además, lleva a concebir al individuo como un ser incapaz de afrontar los retos del propio crecimiento, del esfuerzo y de la vivencia de experiencias a través del sacrificio y la donación (Folkman et al., 1991)

En este caso se estima que este enfoque basado en estímulo posibilita detectar situaciones estresantes universales, que sirven como puntos de vista de alusión objetivables, de modo que es viable la comparación de diferentes actitudes que presentan las diversas personas en los diferentes entornos sociales. De allí la gran predominación que en la psicología ha tenido la teoría de Cannon en las últimas décadas del siglo XX que posibilita profundizar en posteriores indagaciones sobre el estrés.

En el año 1936 el Fisiólogo y médico Austrohúngaro Hans Selye introdujo el término estrés como un síndrome específico que lo constituye por los cambios inespecíficos del organismo inducido por la demanda que le hacen. Gracias a los trabajos de Selye (1936, 1960, 1974, 1983) ayudó para que en esa época fuera un término novedoso y relevante en el área de la medicina. La respuesta del estrés era el conjunto de respuestas fisiológicas de carácter hormonal que tienen lugar por la activación del eje hipotálamo-hipófiso-córticosuprarrenal, con la correspondiente elevación de la secreción de corticoides y del eje simpático-médulo-suprarrenal (Selye, 1936).

Selye aporta una diferencia entre estrés positivo y negativo desarrollando aún más su teoría, define como distrés al estrés que se asocia con los sentimientos negativos y

funciones destructivas para el organismo, entre el estrés asociado a sentimientos positivos y procesos fisiológicos de protección. Lazarus (como se citó en Sánchez, 2013). Seguidamente, Selye confirma que la naturaleza del estresor podía ser psicológico y no meramente físico, en ese momento le da al factor psicológico ese papel activador de respuesta más frecuente ante escenarios estresantes.

Posteriormente al concepto que se conocía de estrés como respuesta, aparece durante el año 1940 y 1950, el entendimiento del estrés como un proceso dinámico. Con esta perspectiva, el ser humano interactúa con el estímulo y procura una adaptación a las necesidades y supone, por lo tanto, una forma de ver al estrés de manera integral, que la que Selye veía. El principal autor de esta perspectiva es Lazarus, su enfoque estudia los aspectos cognitivos y las evoluciones adaptativas que se pueden hacer sobre la realidad (Lazarus y Folkman, 1986). Percibido desde esta manera, el inicio del estrés giraría entorno a las relaciones de cada individuo y su medio social, focalizando los aspectos psicológicos que hacen de interlocutor entre los estresores y las respuestas de estrés.

La conceptualización que le dio Lazarus al estrés se volvió la más aceptada por muchos investigadores. Lazarus (1991) se basa en la evaluación, básicamente, desde el planteamiento del estrés psicológico y diferencia en tres estados (amenaza, daño/perdida, y desafío). También acompaña su teoría añadiendo el concepto de evaluación ligada a la emoción, lo que permite identificar las diversas emociones individuales que emergen en las situaciones e influyen en el proceso subjetivo evaluativo o interpretativo. Lazarus afirmaba que el subjetivismo y las distorsiones cuando se evalúan las situaciones son el elemento clave que requieren de corrección para el adecuado afrontamiento del estrés. Según Casuso (2005) este aspecto resulta importante a la hora de argumentar la necesidad

de educar en criterios y patrones cognitivos que aproximen a una realidad lógica, realista y objetiva.

Se entenderá que el estrés psicológico aquel que establece una relación entre el individuo y el ambiente, por lo tanto, la psicología se centra en el estudio de las causas que provocan este estado en diferentes sujetos a través del análisis del afrontamiento individual y la evaluación cognitiva que conlleva. Entonces, el estrés es una fuerza que induce malestar o tensión tanto sobre la salud física como sobre la emocional (Lewen y Kennedy, 1986).

Es necesario mencionar que numerosos estudios, experimentos que se han realizado se demostró que los efectos fisiológicos, psicológicos y conductuales de los estresores, depende, en gran medida de los procesos cognitivos, y eso resulta en un aumento de los niveles de activación fisiológica (Anisman, Kokkinidis y Sklar, 1985).

En la actualidad el termino de estrés se refiere a una sobre carga emocional que experimenta el ser humano vinculada a una experiencia desproporcionada del ambiente, y que se manifiesta en estados de nerviosismo ya que requiere un sobreesfuerzo del individuo y esto arriesga al individuo a enfermarse. Para terminar el estrés es la respuesta psicológica y física del cuerpo ante estímulo (estresor), que puede ser persona, evento u objeto.

2. Eustres y Diestres

Un estrés excesivo debido a un estímulo que sea insoportable puede conducir al diestres, con esa sobrecarga que genera el estímulo se rompe la armonía mente y cuerpo, lo que le impide al individuo poder responder de una forma óptima a situaciones

generalmente cotidianas. Por otra parte, se utiliza el término de eutrés, para definir las situaciones en las que la buena salud mental y bienestar física, faciliten que el cuerpo en su conjunto adquiera y desarrolle su máximo potencial. El estado que genera el eutrés se vincula a la claridad mental y condiciones físicas óptimas.

Anteriormente se citó a Seley y se mencionaba que el estrés es la respuesta no específica del organismo ante cualquier demanda que le hagan. Entonces lo anterior se aplica que una emoción agradable de una buena noticia produce los mismos efectos que una noticia desagradable. Entonces cuando se tiene una completa armonía en la respuesta, sin consecuencias y con completa naturalidad, se trata de un buen estrés o eutrés. De lo contrario, si la respuesta es desajustada, la demanda se vuelve demasiado intensa, supera al individuo en resiliencia, se le llama un mal estrés o distrés.

Todo aquello que disgusta es mal estrés, en contradicción consigo mismo, su ambiente y su propia capacidad de adaptación. Poniendo como ejemplo se puede hablar del fracaso, tristeza, enfermedad, presiones, frustraciones, la carencia de libertad, malas noticias, esto genera un desequilibrio en el individuo y alteraciones psicosomáticas. Todo dependerá también la manera de cómo se percibe e interpretan los acontecimientos para saber qué tipo de estrés genera. La misma situación puede ser interpretada de diferentes maneras, para una persona puede ser buen estrés y para otra un mal estrés; lo importante no sería la situación si no, la forma que se percibe lo que sucede.

Se habla de un nivel óptimo de estrés, como señala Bensabat (1987) una dosis de estrés biológicamente necesaria para cada persona, con el objetivo de que este se desempeñe de manera armónica en una condición óptima compatible con su personalidad

y sus posibilidades de adaptación. No se debe de ver de mala manera el estrés, porque es indispensable en la vida, es la consecuencia de las actividades realizadas por la persona. Si esta dosis no es la adecuada, el estrés se convierte en distrés y exige una adaptación particular del organismo por encima de lo biológico y psicológico.

Todas las personas deberían de tener ese grado de conciencia sobre los límites que poseen cada uno, el nivel de estrés que pueden soportar, la capacidad de adaptación así podrá evitar situarse en condiciones que superen su umbral de tolerancia al estrés y así poder abstraer el mayor potencial de cada situación que se presente. Una cantidad moderada de tensión generada por el estrés resulta saludable para el individuo, ayuda a crecer, crear alternativas, desarrollar nuevas habilidades de afrontamiento y resolver problemas difíciles.

3. Enfoques del Estrés

3.1 Enfoque Físico

Como anteriormente se había mencionado, el génesis del estrés fue en el área de la física, donde se aplicaba la fuerza de un objeto y este lo lleva hasta el punto de rotura o desintegración por la presión ejercida. Cuando se coloca un objeto pesado en alguna superficie, esto genera una presión sobre el mismo. Mencionaba Lader (como se citó en sierra, 2003) que el cualquier concepto que se lea de estrés es más filosófico que científico o físico por implicar valores, modelos de vida dirigidos por la cultura y evaluaciones circunstanciales. La filosofía por ser madre de toda ciencia afirma que el concepto de salud (en este engloba la salud mental) ha sido de competencia suya, y a lo mucho la estadística, pero que la medicina ha tratado de absorber la conceptualización para plantear sus objetivos

y modelos a raíz de ello. Pero por ser la psicología encargada de velar por la salud mental, le compete a esta evaluar las condiciones y sobre todo analizar esas interpretaciones que hace el individuo de los acontecimientos.

3.2 Enfoque Médico

En su tiempo la medicina evaluó hacerse cargo del término estrés, inicio su idea que el organismo era un sistema encargado de mantener el equilibrio interno u homeostasis, mediante el mecanismo de feedback (Cannon, 1932). Lo anterior implica estabilidad, una retroalimentación negativa e imposibilita la transformación. Más, sin embargo, si se ve el estrés bajo este enfoque, sería la alarma del organismo que se activa a través de la actividad simpaticoadrenal, y esto causa una relación entre enfermedad y ruptura homeostática. Según el enfoque, la agresión procedente del medio externo desencadena en el individuo una reacción de tensión y ciertas enfermedades en su origen como la diabetes se desarrolla debido a fuertes emociones que chocan entre sí, esa tensión que genera potencia el desarrollo de determinadas enfermedades.

No obstante, no hay que olvidar que cada ser humano tiene su historia previa y que, por lo tanto, el significado de su acontecimiento va a ser muy en particular dependiendo de la persona. Las situaciones que conlleven a la enfermedad estarán relacionadas por el significado que le ha dado afectivamente el individuo, si es un problema no resuelto, ese significado le perjudicará, y eso llevándolo un papel estresante a la persona.

3.3 Enfoque Fisiológico

Hans Selye fue el primer científico en 1936 que le otorgo categoría médica al término estrés, lo describió como “síndrome de estrés biológico” o “síndrome general de

adaptación”; este autor hablaba que no era lo mismo hablar de estrés desde la física que desde la psicología, por el hecho que la física hablaba desde un punto de vista donde el cuerpo está sin vida. Selye (1956) detalla los ejes biológicos a través de los que se produce la transformación, considerando la posibilidad de su implicación en trastornos tales como la úlcera péptica.

El individuo cuando recibe este tipo de agresiones el organismo reacciona y esto conduce a Selye a revelar la secuencia de respuesta, y la divide en fase de alarma o periodo de choque (el cuerpo detecta el estímulo estresor), fase de resistencia (comienza cuando el cuerpo toma medidas defensivas hacia el agresor buscando llegar a un equilibrio) y fase de agotamiento (cuando el cuerpo abusa de sus recursos y defensas para mantener el equilibrio). Siguiendo el camino de este autor, el alude el termino de estrés al estado de organismo, es decir, la respuesta biológica, mientras que el agente estresor, sería externo al individuo y la causa como tal. En el año 1949, los participantes de una conferencia de estrés y trastornos cardiacos reconocen la contribución del estrés y la contribución que tiene en los trastornos.

3.4 Enfoque Biológico

Desde este enfoque, el estrés es una implicación de una sobre activación biológica provocada por la acción funcional del sistema reticular (Ursi, 1979); claro está que es el resultado de múltiples estímulos que pueden ser internos o externos al individuo que influyen en el individuo. El sistema reticular mantiene una serie de relaciones funcionales con los lóbulos cerebrales, especialmente con el lóbulo frontal, dicho lóbulo es el encargado de evaluar, planificar y regular las estrategias conductuales del ser humano. Por

lo tanto, gracias a los procesos cognitivos que se poseen, se evalúa los recursos propios y se establecen ciertos planes de acción para que posteriormente se active el sistema reticular.

Si el estrés se expresa biológicamente a través de un estado de activación general, se plantea la duda si se considera un factor de riesgo para sufrir una enfermedad a la hora de conceptualizar el término. Los indicadores biológicos del estrés, hasta el momento aún no se encuentran totalmente bien definidos (Ursin1982). Cuando el organismo reacciona ante el estrés se activa su sistema nervioso autónomo, liberándose catecolaminas y produciéndose una estimulación del sistema neuroendocrino, siendo ACTH y cortisol en su liberación las dos hormonas por excelencia del estrés.

3.5 Enfoque Cognitivista

Seguidamente, en el área de la psicología, se incorpora un enfoque cognitivista a la concepción hormonal y periférica existente, considerando el papel de los factores psicológicos en la producción de la respuesta endocrina y en la posibilidad de manifestaciones psicopatológicas en el individuo como consecuencia de los factores mencionados. Mason (como se citó en Sierra, 2003) piensa que el mediador principal en las numerosas experimentaciones fisiológicas de Selye podría tener como soporte el sistema nervioso central, en tanto interviene en una excitación emocional. Por lo tanto, Selye por no especificar, sería la piedra angular de su teoría, ya que, ante diferentes estímulos, la respuesta hormonal es similar, las situaciones son diferentes más la interpretación de cada individuo, siendo el factor en común la emoción.

Como ya se había hablado anterior mente, uno de los modelos más aceptados en psicología es el propuesto por Lazarus, él hace énfasis en los factores psicológicos del

estrés mediante diversas variables que tiene el proceso como, por ejemplo, el medio externo e interno, las demandas y exigencias, los recursos del propio individuo y el grado de satisfacción que experimenta. McGrath (como se citó en Sierra, 2003) cuando en esa época el estrés se conceptualizó como un desequilibrio sustancial entre las demandas ambientales y la capacidad de respuesta del organismo, éste se considera como una respuesta negativa e intrínseca, ignorando su carácter adaptativo capaz de aportarle recursos al sujeto, viéndolo meramente pasivo.

3.6 Enfoque Bio-Psico-Social

Para terminar, se sabe que el estrés integra tres grandes componentes: biológico, psicológico y social, entonces el concepto queda entendido con una magnitud bio-psicosocial. Hasta la fecha se sigue realizando estudios donde refleja que la falta de recursos del individuo para controlar todas las exigencias sociales y psicología del individuo puede causar trastornos y enfermedades cardiovasculares, hipertensión, asma, dolor de cabeza, depresión y así como conductas desadaptativas. Cockerham (como se citó en Sierra, 2003). La personalidad cada vez más se implica en el estrés, entendiéndose que el individuo transita en el ambiente y no viceversa. Dicho enfoque define el estrés como una relación entre la persona y el entorno, el cual el ser humano lo percibe como algo impuesto que trasciende sus recursos, poniendo en riesgo su bienestar (Lazarus y Folkman, 1984).

Los seres humanos captan de forma distinta la “amenaza” que representan las situaciones estresantes, haciendo uso de varias habilidades, recursos y capacidades, tanto personales como sociales, a fin de controlar esas situaciones potencialmente estresantes.

Dentro del modelo transaccional el término estrés es el producto de la interacción entre factores presuntamente juegan un papel causal. Tomando como base lo anterior, se puede afirmar que determinadas características individuales como predisposiciones, actitudes y la propia experiencia son la llave para determinar la percepción y la valoración que hacen las personas de las diferentes demandas que tiene, esto conlleva los diferentes estilos de afrontamiento que posea.

Para finalizar, las demandas del entorno social, así como las apreciaciones cognitivas, los esfuerzos de afrontamiento u las respuestas emocionales, esta interrelacionado de forma recíproca. Sin duda a corto plazo se influye en la respuesta emocional y a largo plazo, la propia salud de la persona.

4. Etapas del Estrés

4.1 Etapa de Alarma

En esta fase el organismo interpreta que se le presenta una situación que le provoca estrés y comienzan los primeros cambios fisiológicos, emocionales y cognitivos que nos prepara para actuar y afrontar la situación, ya sea de “lucha” o “huida”. En esta etapa nuestro cerebro libera hormonas, en especial adrenalina y cortisol. La primera, aumenta los latidos del corazón y el ritmo respiratorio, incrementa la tensión muscular, se dilatan las pupilas, hacen más lenta la digestión e incrementa la alerta sobre la atención a diferentes estímulos. La función de la adrenalina es prepararnos rápidamente para la acción de combatir una situación que percibimos como amenazante y escapar del peligro, el cortisol eleva el nivel de azúcar en la sangre y disminuye la respuesta inmunológica para ahorrar energía.

Si el individuo es consciente de los recursos de afrontamiento que posee y de la situación que enfrenta, pero no son suficientes para superarlo, es en este punto donde empieza el estrés y comienza la fase de alarma.

4.2 Etapa de Resistencia.

En la fase anterior el organismo ha producido un desgaste de energía debido a la cantidad de reacciones puestas en acción para afrontar el estrés y la sensación de peligro que se tiene. En esta etapa el ser humano está tratando de recuperarse y volver a ese equilibrio o como Selye le llama, estado de homeostasis, si el estímulo que genera estrés continuo y sigue cargando, llegará el punto donde debilitará los recursos necesarios para combatirlo, el cuerpo permanece alerta y no puede reparar los daños. En este estado la persona con frecuencia se muestra con poca tolerancia a la frustración, alto grado de irritabilidad, dificultades para dormir y sensación de fatiga o cansancio.

4.3 Fase de Agotamiento.

. Esta fase hace énfasis a la exposición que tiene el cuerpo a situaciones prolongadas de estrés y al desgaste de las reservas de energía, que conlleva al debilitamiento del sistema inmune, de esta manera el individuo se vuelve más propenso a contraer enfermedades. Aquí aparecen sentimientos de indefensión, infelicidad, enfermedades psicosomáticas, posibles cuadros depresivos y adicciones

5. Respuestas al Estrés.

5.1 Respuesta Fisiológica.

La situación estresante da origen a la respuesta fisiológica, a partir de este momento, el individuo se prepara para un sobreesfuerzo físico y mental al que será sometido, para que llegue más cantidad de oxígeno a los músculos y al cerebro debe aumentar la frecuencia cardíaca, y estos tengan mejores reflejos, así responderá de manera adecuada a la demanda (Fernández-Abascal, 1997). Se puede lograr la activación gracias a las sustancias segregadas por el cerebro y que estas actúan como neurotransmisores, activando y preparando a otros órganos para la acción.

Según Slipak (1991) sería el conjunto de fenómenos dinámicos concatenados que sirven para comunicar las neuronas entre sí y con los órganos efectores mediante procesos metabólicos, eléctricos y energéticos. Desde este punto de vista, las neurotransmisiones, las sustancias activadoras, o bien son segregadas por las terminaciones del sistema nervioso como en el caso de las catecolaminas (adrenalina, noradrenalina y dopamina, como primordial). Hasta la fecha, de los neurotransmisores que más se tiene información son los glucocorticoides y las catecolaminas que son sintetizadas en capsulas suprarrenales.

El responsable de mantener la homeostasis es el sistema nervioso autónomo, regula el equilibrio interno del organismo. Quien se activa en primera instancia ante una emergencia es el sistema nervioso simpático, liberando adrenalina, en las glándulas suprarrenales y noradrenalina, en el resto del sistema simpático. Por lo contrario, el sistema nervioso parasimpático trabaja en la inhibición del organismo al experimentar una situación estresante.

En la respuesta al estrés existen tres ejes fisiológicos de forma superpuesta según su duración e intensidad. El eje neural, neuroendocrino y endocrino. Este acoplamiento permite que el individuo, en segundos estar listo para responder a lo que ve como amenaza, en segundos modifica las funciones de numerosos órganos y aparatos, especialmente el cardiocirculatorio.

5.2 Respuesta Conductual

Cuando el cuerpo se encuentra en un estado de estrés, la incapacidad de dirigirse a otra persona puede causar tartamudez y un descenso en la fluidez verbal. El comportamiento también puede ir dirigido al consumo de alcohol, tabaco u otras drogas legales o ilegales. Se genera un desorden en el cuerpo, llega a aparecer tics o actitudes que no son propias del individuo, puede huir antes el estímulo, afrontarla o generarle pasividad. Durante prolongados tiempo expuesto a situaciones el cuerpo somatiza enfermedades. Las situaciones donde el individuo se encuentra con un estrés elevado, el cuerpo empieza a sentir ansiedad-

La ansiedad es una de las más peligrosas manifestaciones psicológicas del estrés. Es normal experimentar cierto grado de ansiedad ante las situaciones inciertas; pero la ansiedad excesiva es una forma de neurosis que no beneficia ni al sujeto ni a los que con él conviven. Además, no hemos de olvidar la estrecha vinculación que existe entre estrés y ansiedad, y que muchas personas, que en la actualidad sufren los efectos devastadores de la ansiedad, iniciaron sus “hábitos” ansiosos en medio de situaciones estresantes.

El estrés afecta en la manera que se comporta el individuo, estar expuesto al estímulo externo o interno por tiempos prolongados, genera ansiedad, el sentimiento de

falta de control, dificultad para mantener la atención, por ende, nos hace propensos a crear comportamientos nocivos para nuestra salud mental y física. El estrés estará presente en la vida del ser humano, generar maneras correctas de afrontarlo con base a las características de personalidad del individuo, hará que tenga mejores herramientas para utilizarlas.

5.3 Respuesta Psicológica

El estrés puede llegar a reforzar la memoria en momentos cortos, la persona es capaz de percibir y de memorizar aún más de lo normal, su juicio es más veloz, esto sucede en periodos de tiempo limitado, pero sucede una dicotomía porque también puede bloquear la memoria, la percepción disminuye, un claro ejemplo es en los estudiantes a la hora de realizar un parcial, en el momento que genera estrés, vienen múltiples respuestas a la pregunta, pero al pasar el tiempo, ese estrés se cronifica y se genera un bloqueo a la hora de escribir la respuesta correcta.

La posibilidad que apuntan los investigadores que la formación de nuevos recuerdos podría ser debido a la creación de nuevas conexiones entre las neuronas, he incluso nuevas neuronas, Shors et al. (como se citó en García, 2013). El estrés beneficia este proceso, ya que al principio se menciona que los eventos cortos de estrés son positivos para el individuo, mantiene el estado de alerta y la concentración.

Aproximadamente el 75% de los casos de insomnio están vinculados a un estresor importante (García, 2013). El estrés incide en la vida del ser humano positiva y negativamente, la afectación que tiene en los ciclos de sueño es una de las desventajas que posee, estar en estado de alerta genera el cansancio necesario para estar durmiendo por

tiempos prolongados, también para que la persona no duerma durante la noche o tenga un sueño interrumpido, en los casos más graves generara trastornos del sueño.

6. Factores que Modulan la Respuesta al Estrés

Existen factores de carácter que tienen el papel de modular la respuesta al estrés, como anteriormente ha sido planteado durante el existir de una persona en el mundo esta deberá de enfrentar diversas demandas externas que requieren esfuerzo de adaptación y la utilización de todos los recursos internos y externos para poder enfrentar dichas situaciones, es aquí cuando entra la respuesta que el individuo tiene frente al estrés y básicamente consiste en una activación del organismo que puede ser tanto de tipo fisiológica, cognitiva como conductual que permite que de forma efectiva la persona procese la información, busque y seleccione una respuesta adaptativa. Los factores planteados a continuación han sido clasificados por Redolar tomando en cuenta la clasificación que con anterioridad había realizado Sapolsk.

6.1 Control y Capacidad de Predecir

La percepción de control que se tiene del estresor está influenciada por el impacto de una experiencia aversiva o negativa sobre la fisiología y conducta del organismo, el control establece la magnitud de la reacción al estrés pero también la susceptibilidad de que esa situación estresante pueda causar secuelas o consecuencias en el individuo, sin embargo, cuando la persona es capaz de poder prevenir la aparición de un estímulo estresante o incluso de evitarlo cuando ya se haya presentado, entonces se puede establecer que las consecuencias conductuales y fisiológicas a raíz de la exposición a una situación

estresante no son iguales si en dado caso el individuo es expuesto a esa misma situación estresante sin ninguna posibilidad de poder controlarla.

Las personas con una fuerte sensación interna de control que consideran que tienen el control de dirigir su vida y están conscientes de que lo que sucede en su entorno se refleja sus acciones, experimentan más respuestas de estrés que aquellas otras que por el contrario asumen sus limitaciones cuando se enfrentan a una situación considerada como incontrolable (Weiss, 1968).

Así mismo, Seligman (2002) propuso que la respuesta al estrés se ve reducida ante señales predictivas, porque se puede determinar cuándo se presentara el estresor y esto ayuda a que la persona se encuentre menos asustada o estresada, lo más importante para reducir el estrés sería la seguridad que proporciona la capacidad de predicción.

6.2 Respuestas a la Frustración

Las personas son capaces de enfrentarse mejor a los agentes estresantes si tienen disponibles algunas salidas para la frustración, pero para que la estrategia elegida sea eficaz al momento de afrontar la frustración, es importante que dicha estrategia consiga distraer al agente estresante, pero sobre todo que sea algo positivo para el individuo haciéndole ver que existen otras situaciones mejores que el estrés. Una de las estrategias más comunes es realizar actividad física ya que reduce la frustración y el estrés brindando más beneficios.

6.3 Apoyo Social

Otro factor que permite disminuir el impacto que provocan las situaciones estresantes en nuestro organismo es el apoyo social ya que según algunos estudios cuando

se cuenta con el apoyo de los seres queridos, llámese familia, pareja o amigos se puede tener una mejor respuesta frente dichas situaciones. Lepore, Allen y Evans (1993) comprobaron que el apoyo social minimiza la reactividad cardiovascular ante un agente estresante y es más probable desarrollar una enfermedad en personas que no cuentan con el apoyo social o son consideradas como antisociales.

Según afirma Sapolsky (2008), se comprobó que cuando se da una interrupción de los lazos sociales ya sea provocado por la muerte, divorcio o separación es cuando se presentan los factores más importantes generadores de estrés en la vida de una persona y que más no solo modula la respuesta de estrés, sino que aporta desequilibrio causan, el apoyo social estrategias eficaces.

6. 4 Percepción del Curso de la Situación

Otro factor psicológico fundamental en la respuesta al estrés es el modo en que la persona interpreta la realidad o la percepción que tenga de esta, es decir que, ante un mismo estresor o una situación estresora pueden originarse respuestas diferentes dependiendo del significado que la persona le dé al suceso.

Aquí entra otro aspecto y es que los factores pueden interactuar entre sí, por ejemplo, el control y la capacidad de predecir están muy alineados, si estos se combinan con una percepción de que las cosas empeoran, el individuo percibe que la situación que se está presentando o lo que está sucediendo es negativo, poniéndolas o considerándolas como fuera del control individual.

6.5 Voluntad o determinación de hacer algo

En muchas ocasiones cuando las personas realizan una actividad que no quieren realizar o que son obligados a hacer es probable que en lugar de resultarles positivo tenga un efecto adverso y genere estrés, el ejercicio es un excelente método para reducir los niveles de estrés y sentirse bien, sin embargo, cuando a una persona quiere realizar esa actividad y se esfuerza, al finalizar tendrá una sensación de relajación, pero por el contrario, si una persona es obligada a realizar ejercicio sin haberlo elegido o sin desearlo, el efecto que provocaría esto sería el contrario y generaría estrés. Si una persona tiene la voluntad o la determinación de hacer algo puede modular la respuesta de estrés logrando que sea adaptativa, pero si no tiene esa voluntad entonces generara una respuesta aversiva.

6.6 La personalidad

El último factor es la personalidad y está se relaciona con la forma en la se modula la respuesta al estrés, muchas personas son capaces de modular el estrés utilizando las estrategias correspondientes; sin embargo, también existen personas que no disponen de estos recursos que logran tener una modulación al estrés aceptable, siendo estas las personas que tienen un estilo afectivo, estas son las personas que son considerabas más vulnerables a desarrollar enfermedades causadas por los niveles de estrés que experimentan.

Los tipos de personalidad que están en estrecha relación con la probabilidad de experimentar estrés son la personalidad de tipo A y a la personalidad tipo B. En el caso de personalidad de tipo A ha sido una variable muy estudiada y se ha logrado establecer una interrelación con diversos problemas de salud, entre los que se destacan la probabilidad de

padecer problemas coronarios y enfermedades cardiovasculares, son más propensos a padecer de la presión arterial, se da la sobre activación del sistema nervioso simpático, estrés prolongado, riesgo de padecer trastornos del sueño y diversos trastornos de ansiedad, las personas con este tipo de personalidad son más propensas a sufrir estrés y que este les cause mayores consecuencias en la salud física.

Las personas con un tipo de personalidad B suelen ser tranquilas y pacientes; aunque aparentemente son consideradas como menos productivas ya que son calmados al momento de actuar, hablan sin prisa y sus gestos reflejan tranquilidad; estas son capaces de hacer una reflexión para tener una mejor claridad y tomar las decisiones más adecuadas. Estos individuos a diferencia de las otras personalidades presentan un alto grado de adaptabilidad y no muestran demasiada resistencia al cambio, por lo tanto, son menos propensos a sufrir estrés o a enfrentarlo de mejor manera.

La personalidad tipo C son personas cooperadoras y complacientes, suelen inhibir sus emociones negativas tales como el miedo, tristeza y el enojo lo que provocan un malestar interno. Cuando se enfrentan a algunas situaciones estresantes suelen tomar una postura de sumisión y resignación sin hacer nada para evitar dicha situación, la respuesta más común es la indefensión y simplemente dejan que sucedan las cosas siendo esa la razón principal que causa que cuando se enfrentan a situaciones de mucho estrés esto pueda causarles en una depresión.

7. El Estrés y El Afrontamiento

Lazarus y Folkman (1984) definen el afrontamiento como aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las

demandas específicas externas e internas que sobrepasan o desbordan a la persona y los recursos con los que cuenta. Es importante mencionar que el modelo transaccional de Lazarus ha tenido el impacto más profundo sobre el concepto de afrontamiento ya que considera que el estrés psicológico se presenta cuando existe un desajuste percibido entre las demandas y los recursos que el individuo percibe que tiene en determinada situación y lo que debe de hacer es cambiar la situación estresante o la percepción que tiene de esa situación.

El afrontamiento se considera un proceso dinámico y realmente es cualquier cosa que las personas hagan para reducir o enfrentar las diferentes situaciones o cosas que provocan estrés ya sea real o que se perciba como tal pero es importante recalcar que el afrontamiento no logra eliminar el factor estresante, sin embargo, permite superar la situación de diversas maneras ya sea adquiriendo nuevas habilidades que permitan afrontar el estrés o haciendo el estrés más tolerable, logrando de esta forma por medio del afrontamiento conseguir la adaptación.

También se encuentra otra definición de Brannon & Feist, 2001 (citado en Fernández, 2009) ellos señalan que el afrontamiento al estrés tiene tres aspectos a considerar: primero, se considera un proceso que cambia dependiendo si los resultados de las experiencias del sujeto han sido exitosos o no, esto quiere decir, si ha utilizado un mecanismo de afrontamiento y le ha funcionado para minimizar el estrés que está viviendo o no ha funcionado. En segundo lugar, se considera que si una persona ha utilizado las estrategias anteriormente en situaciones de mucho estrés entonces en próximas ocasiones podría utilizar la o las mismas estrategias automáticamente ya que las ha aprendido con sus otras experiencias.

Por último, el sujeto que se enfrenta a una situación requiere de un esfuerzo para controlarla y lograr un equilibrio o adaptarse a la misma, por lo que la persona debe de querer controlar el malestar provocado por los niveles de estrés, reconocer si la situación realmente es algo amenazante o no y aunque no se logre controlar completamente, por lo menos ha intentado hacerlo.

Por otro lado, Carver; et al., 1989 (citado en Janscht, 2012) refieren que los estilos de afrontamiento son respuestas a una situación estresante pero esta situación para cada persona puede ser diferente ya sea por la experiencia propia o las capacidades y/o motivaciones que el individuo considera que posee lo cual influye en la adaptación de este, logrando tener una respuesta de afrontamiento directa que logra eliminar lo que se considera como un peligro y causa el estrés o una respuesta directa atenuante cuando se deja de considerar la situación causante de estrés como peligrosa.

Es importante recalcar que el estrés en ciertos niveles es bueno para los seres humanos ya que les permite estar alerta y ser un poco más productivos en sus actividades diarias, pero comúnmente suele provocar emociones negativas y malestar lo que hace sentir que no se tiene armonía o equilibrio, provocando el sentimiento de querer conseguir esa armonía para poder sentirse pleno.

8. El Modelo Procesal del Estrés

Este modelo fue propuesto por Lazarus y Folkman en 1984 pero fue formulado por Sandín en 1995 y se basa en el modelo interaccional, el MPE como se le conoce define el estrés como un desbalance entre las demandas del contexto y los recursos que posee la persona para lograr enfrentarlas y define el afrontamiento como el conjunto de acciones ya

sean cognitivas o conductuales que llevan a cabo las personas para hacer frente al malestar emocional o a las demandas estresantes que se viven, Lazarus y Folkman, 1984 (citado en Sandín, 2003) , según este modelo la manera en la que se afronte una situación de estrés podrá tener el poder de provocar que una persona se enferme tanto mental como físicamente.

Por otro lado, considera que el afrontamiento que se utiliza es adaptativo cuando la persona tiene las situaciones del contexto y utiliza los recursos personales por medio de los cuales puede evitar o minimizar en un grado importante todo el malestar emocional y el malestar físico provocado por esas situaciones que le parecen amenazantes. Pero también establece que no todas las personas utilizan las mismas formas de afrontamiento, sino que, varía en cada uno según las situaciones que se presenten, las disposiciones personales y sobre todo los recursos con los que la persona cuenta.

9. Teorías que Sustenta la Prevención para el Estrés

Dentro de los la gran variedad de modelos, técnicas y constructos teóricos que existen a l fecha desde la ciencia que es la psicología existen unas que son importantes y que el equipo investigador ha tomado en cuenta principalmente porque están enfocadas en los aspectos relevantes que se quieren abordar como los es la prevención, fortalecimientos de habilidades de afrontamiento al estrés y más en la realidad que se encuentra el mundo y en específico los estudiantes de la Licenciatura en Psicología de la Universidad de El Salvador.

Las teorías que se tomaran como base son las siguientes: el modelo de creencias de la salud que se enfoca en la concepción que la persona tiene hacia una enfermedad; por

otro lado, está la teoría de la acción razonadas: que busca comprender las creencias, las actitudes y motivaciones hacia una acción en específico; por último, la autoeficacia es la creencia que tiene el individuo acerca de sus capacidades para afrontar diversas tareas o acciones. Durante estos apartados se irán profundizando más acerca de las teóricas.

Teniendo en cuenta estas teorías orientaran al equipo investigador para formular una propuesta de intervención para fortalecer las habilidades de afrontamiento, enfocado a estudiantes de psicología de la Universidad de El Salvador.

9.1 Modelo de Creencias de la Salud

Este es un modelo psicosocial desarrollado en los Estados Unidos de América en la década de los 50 para explicar acciones de prevención de enfermedades, la respuesta a síntomas y a enfermedades, así como los patrones conductuales con efectos en la salud física. Esto se debe al gran interés por disminuir el incremento de las enfermedades que en muchas ocasiones saturaba el sistema de salud en aquella época. De igual manera surge el interés sobre la relación que existe entre la mente y el cuerpo.

Las ideas ejercen una gran influencia en el comportamiento y esto lleva a que la persona genere ya sea una conducta para prevenir una enfermedad o no tomar importancia a la prevención de una enfermedad y adquirirla. El modelo se basa en el supuesto que los seres humanos son seres racionales que utilizan y procesan sistemáticamente la información disponible, y plantea que la conducta es determinada, en último término, por las creencias subyacentes del individuo Fishbein (como se citó en Almagiá,2001). Es decir que las personas realizan un tipo de comportamiento con base a lo que conoce o la

información que obtienen de alguna enfermedad y con base a esto tomas acciones comportamentales para prevenir la enfermedad

La mayoría de las causas que llevan a la adquisición de una enfermedad e incluso a la muerte son prevenibles y que muchas de ellas están relacionadas con el comportamiento y el estilo de vida de la persona. (Gustavo Cabrera A., 2001) menciona que uno de los principales requerimientos viable en el área de la prevención y promoción de la salud es ayudar a explicar cómo, las personas construyen y modifican sus decisiones y acciones individuales, grupales o en masa.

El modelo de creencias de la salud brindará las bases para comprender los comportamientos de los estudiantes y su vinculación con la prevención de las enfermedades físicas y psicológica, de igual forma los comportamientos son producto de la interacción del individuo con el contexto como son los que menciona (Gustavo Cabrera A., 2001) como los aspectos políticos, sociales y ambientales. El modelo teórico proporcionará las bases para elaborar el plan de prevención secundario para el fortalecimiento de las habilidades de afrontamiento del estrés de los estudiantes del Departamento de Psicología de la Universidad de El Salvador, que han sido afectados por la pandemia del COVID-19.

El modelo se enfoca en las acciones que puede ejecutar una persona para evitar una enfermedad, pero para llevar a que la persona ejerza esos comportamientos es importante hacer ver varias cosas. Como las que menciona (Gustavo Cabrera A., 2001) que son: *La susceptibilidad* que consiste en una conocer de forma subjetiva del riesgo de contraer una determinada condición e incluye la aceptación de un diagnóstico, la valoración personal de

nuevas susceptibilidades, es decir nuevas enfermedades desconocidas que se pueden adquirir. Un proceso indispensable para que la persona tenga un conocimiento o una percepción de susceptibilidad general es el haber escuchado o conocido acerca del riesgo de dicha enfermedad. Esta percepción puede estar influenciada por aspectos como el optimismo o el pesimismo y hacer que la gente sobrestime o subestime la enfermedad.

La severidad se relaciona con la percepción individual de que tan grave o no puede ser la enfermedad o de su no intervención o tratamiento cuando se presenta. En diversos estudios esta dimensión ha sido dividida en la severidad de la enfermedad en particular y la severidad de los efectos físicos, socioeconómicos y mentales que puede causar a la persona. *Tomar una acción factible y eficaz*, una acción comportamental de este tipo lleva a reducir la susceptibilidad o su severidad, incluso supera las barreras psicológicas acerca de costos, conveniencia, dolor, incomodidad del examen o de la acción preventiva.

Esto permite que desde aspectos psicológicos que la persona analice detenidamente los aspectos positivos y negativos que un comportamiento puede tener; que al final influye en la salud física y psicológica. En este caso buscar alternativas para que estudiantes de psicología, puedan afrontar el estrés, teniendo como referencias la susceptibilidad, la severidad y la toma de acción factible y eficaz. Enfocado a que valoren que aspectos le generan estrés, como les puede afectar y que acciones deben tomar para evitar que el estrés sea un aspecto que esté vinculado a la adquisición de enfermedades físicas e inestabilidades emocionales y psicológicas.

En la psicología de la salud existe una categorización de prevención, Amigo Vásquez (como se citó en Medina, 2016) habla de tres tipos de prevención que tiene por

objetivo mejorar la salud de una población: a) Prevención primaria: que está enfocado a modificar los factores de riesgo (por ejemplo consumo de tabaco), es decir modificar conductas que puedan llevar a enfermarse; b) Prevención Secundaria: se refiere a las intervenciones destinadas a detectar una enfermedad en un estado asintomático de su desarrollo a fin de que se retrase o detenga su progresión; y c) Prevención Terciaria: se relaciona con la rehabilitación de los pacientes y aquellas intervenciones terapéuticas que se llevan a cabo una vez que ya está instalada la enfermedad. La prevención primaria es adecuada y pertinente para poder realizar un trabajo adecuado e importante para el fortalecimiento de habilidades para el afrontamiento del estrés.

Incluso es importante destacar que la más viable para que no se dé un desgaste físico, económico y psicológico es el de la prevención primaria; claro es la que depende de una gran responsabilidad y compromiso de parte de la persona, para poder hacer los cambios necesarios, analizar las situaciones y valorar la importancia de un cambio actitudinal o comportamental para afrontar el estrés. Este modelo desarrolla una intervención educativa para aumentar las conductas enfocadas a promover los despistajes en mujeres con antecedentes de cáncer de mama. Si este modelo ha servido para poder aportar en la promoción y cambio de conducta en personas para prevenir el cáncer, este de igual forma puede tener un gran impacto para modificar la conducta enfocada en el fortalecimiento de habilidades de afrontamiento al estrés.

Este modelo de las creencias de la salud es uno de los más aplicados en distintos ámbitos para promover y modificar conductas en las personas. (Sampedro, Fernández-Laviada, & Herrero-Crespo, 2013) mencionan que para las claves para la acción pueden ser internas (por ejemplo, síntomas físicos o percepciones corporales) o externas

(recomendaciones de los medios de comunicación de masas, recordatorios de los servicios de salud, consejos de amigos, etc.). La intensidad necesaria de una de estas claves para desencadenar la conducta puede variar de sujeto a sujeto, e incluso en el mismo sujeto dependiendo de sus niveles de susceptibilidad y del grado de severidad percibida.

Si bien es cierto el estrés no es una enfermedad, pero es un aspecto que puede llevar a inestabilidad psíquica y emocional, más en estos tiempos de pandemia de COVID-19, que pueden generar estrés y disminuir las funciones para afrontarlas, las pocas habilidades para poder acoplarse a la nueva forma de enseñanza, la poca comprensión e interiorización de los conocimientos impartidos por los docentes. Siendo factores que pueden generar estrés en los estudiantes, ahora desde los procesos de aprendizajes de la virtualidad.

Otros autores plantean acciones similares para poder llevar a que la personas a generar comportamientos que prevengan la salud. El modelo de creencias de la salud (Rovira, Landa, & Canelón, 1994) supone que las acciones preventivas están enfocadas alrededor de: a) la preocupación general del sujeto por la salud; b) el riesgo percibido por adquirir la enfermedad; c) la seriedad percibida de la enfermedad; d) el resultado de la comparación de los beneficios percibidos por realizar la conducta preventiva con los costes de esta, también denominados barreras y facilitadores psico-sociológicos y e) los indicadores o señales de información-acción que focalizan la atención del sujeto de conductas preventivas específicas. Siguiendo estas acciones en un espacio de intervención preventiva llevará al estudiante a interiorizar, a valorar todos los aspectos que pueden generarle estrés llevándolo a tomar conductas preventivas y no actuar cuando ya el estrés se ha presentado.

Aspectos como la afectividad, de igual forma inciden en los comportamientos que llevan a la preocupación por la salud. (Rovira, Landa, & Canelón, 1994) menciona que un buen estado de ánimo está asociado a una menor accesibilidad y preocupación por temas negativos, como los problemas de salud y aumenta la creencia del control interno del medio. Es decir, que la persona tiende a creer que tiene control de los factores que le pueden enfermar y que al final no es necesario realizar comportamientos para prevenirlas.

Abonando a los aspectos que mencionaban teóricos anteriores, se logra identificar que el objetivo principal para poder intervenir de forma preventiva es enfocado a que se logre identificar la preocupación que pueda tener la persona hacia la enfermedad, así como que tan propenso está en que la persona se enferme, valorar que tan grave puede ser la enfermedad es importante. Si se identifica el trabajo que se debe hacer es meramente cognitivo, desde la subjetividad del individuo quien debe analizar todos esos aspectos. Pero en este el enfoque será que el estudiante valore lo que le genera estrés, que tanto le afecta y como le afecta, que situaciones son las que se ven más afectados cuando está bajo estrés, así como las reacciones fisiológicas que se presentan cuando está en situaciones estresantes.

9.2 Teoría de la Acción Razonada

Las conductas en la mayoría de los casos llegan a ser modificables, pero todo depende esencialmente del enfoque que se utilice, también depende mucho de la responsabilidad de la persona que desea hacer cambios en sus conductas y en este caso, enfocado a la salud física y mental de los individuos, previniendo muchas enfermedades o inestabilidades a nivel psicológico y emocional.

Esta teoría de la acción razonada fue presentada en 1967, la cual se fue modificando, desarrollando y fue aprobada por los mismos autores quienes la promovieron, que son Fishbein y Ajzen. La teoría de la acción razonada trata de las relaciones entre las creencias, actitudes, intenciones y comportamientos, lo que lleva a la toma de decisiones de forma individual (Rodríguez, 2007). La formulación básica de la teoría de la acción razonada parte del supuesto de que los seres humanos son esencialmente racionales y que esta cualidad le permite hacer uso de la información disponible para el ejercicio de las acciones o conductas emprendidas.

Es decir que con la información con la que el individuo cuente influirá mucho para modificar o realizar una cierta conducta, ya que esto le permitirá valorar que acciones tomar y que le beneficiara más a nivel personal. Otros aspectos para tomar en cuenta son la intención, voluntad y razonamiento que generalmente dirigen las acciones generales de los individuos (Rodríguez, 2007). El propósito final de la teoría de la acción razonada es predecir y comprender una conducta individual. Fishbein y Ajzen (como se citó en Rodríguez, 2007) mencionan que la primera tarea consiste en identificar y medir la conducta de interés.

Como se mencionó al principio de este apartado la Teoría de la acción razonada considera la intención de comportamiento como el mejor indicador de la predicción o previsión de la conducta (Sampedro, Fernández-Laviada, & Herrero-Crespo, 2013). Esta teoría contempla dos variables importantes que explican la interacción del comportamiento: la actitud hacía el comportamiento y la norma subjetiva del individuo.

La primera variable que se menciona es la actitud hacia el comportamiento hace referencia a la predisposición, favorable o desfavorable, hacia el desarrollo de una conducta determinada y es resultado de las creencias que tiene el individuo con relación al comportamiento y la evaluación que éste hace de dicha creencia, Fishbein y Ajzen (como se citó en Sampedro, Fernández-Laviada, & Herrero-Crespo). Es decir que la persona para poder realizar una acción debe analizar con base a sus conocimientos y a sus experiencias previas la conducta que en este caso puede que lo haga o no, todo dependiendo de ese análisis que realiza y visualizando aspectos que puedan ser de beneficio o interés del individuo es posible predecir su conducta.

La segunda variable es la norma subjetiva que es el resultado de los sentimientos que tiene el individuo de la opinión que otras personas familia, amigos, compañeros de trabajo, entre otros tienen sobre su comportamiento Fishbein (como se citó en Sampedro, Fernández-Laviada, & Herrero-Crespo, 2013). Está íntimamente relacionado con el medio social que rodea a la persona; tomando como referencia las experiencias y comentarios que estas pueden brindarle, así como lo es la motivación para complacer las expectativas que estas personas tienen con respecto a la conducta del individuo.

Por ejemplo, los amigos o amigas de una persona pueden orientar o dar consejos acerca de cómo llevar una relación de parejas, que hacer y que no hacer. Partiendo de eso el comportamiento del individuo realizara conductas can base a esos comentarios. Por otro lado, un ejemplo claro de la motivación que lleva a complacer las expectativas de las personas puede ser el de tomar la decisión de estudiar una carrera universitaria; muchas veces los hijos o hija cursan una carrera por complacer a sus padres o abuelo ya sea por vocación, por tradición o por presiones de los mismos.

Teoría de acción razonada, ha brindado muchas orientaciones y ayuda para poder predecir los comportamientos de las personas. Un caso claro es la actitud de los individuos hacia el emprendimiento estará determinada por sus creencias respecto a dicho comportamiento, la actitud hacia el emprendimiento será favorable o desfavorable dependiendo de las creencias positivas y negativas del individuo hacia la creación de un negocio propio, la decisión de emprendimiento dependerá de las ventajas e inconvenientes que se perciban las conductas (Sampedro, Fernández-Laviada, & Herrero-Crespo, 2013). De igual forma, así como el caso de las personas que desean emprender; así sucede con las creencias de las personas con respecto al estrés y la forma en cómo afrontarlo, acerca de las actitudes que puede tomar tanto para prevenir y afrontar el estrés.

Esta teoría de la acción razonada enmarca las creencias de las personas hacia una cierta conducta y la vinculación que el individuo tiene con el medio social y cultural. Abonado a lo anterior también propone que las personas se comprometen con una conducta según sus intenciones de vincularse a tal conducta, y que su intención a la vez depende de: La percepción que tenga el individuo de lo que es importante para él o ella sobre su conducta y de la actitud del individuo hacia la conducta (Vasquez, Argote, & Cabrera, 2005). Es decir que la importancia que el individuo le dé a la conducta; de esa misma forma será su motivación para realizarla y también la forma en que lo haga.

9.3 Autoeficacia

Otro de los modelos en los cuales el equipo se está sustentando para armar un programa de intervención para fortalecer las habilidades de afrontamiento del estrés en estudiantes del Departamento de Psicología de la Universidad de El Salvador.

Pero cabe preguntarse ¿Qué es la autoeficacia? ¿En qué consiste? Pues en este apartado se explicará la importancia de esta teoría para poder aplicar un modelo de prevención, que es el fin principal del equipo de investigación.

Ahora bien, es importante definir esta teoría y que es lo que busca. La autoeficacia se refiere a la confianza que tiene una persona de que posee la capacidad para hacer las actividades que trata de hacer; de ahí que los juicios que la persona hace acerca de su autoeficacia son específicos de las tareas y las situaciones en que se involucra, y las personas las utilizan para referirse a algún tipo de meta o tarea a lograr (Vega, Marín, Enríquez, & Cuadras, 2011). Como bien lo mencionan los autores, la autoeficacia es como la persona es consciente de poder realizar alguna actividad sabiendo que es capaz de hacerlo y que al finalizarla va a alcanzar algún objetivo que le vendrá como beneficio.

Por otro lado, existe más información que es ampliada para lograr comprender lo que es en sí la autoeficacia. Bandura (como se citó en Vega, Marín, Enríquez, & Cuadras, 2011) define el término autoeficacia como los juicios que cada individuo hace sobre sus capacidades, con base en los cuales organizará y ejecutará sus actos de modo que le permitan alcanzar el rendimiento deseado. En este sentido es claro que no deja de lado la función de los procesos psicológicos básicos como lo es el pensamiento, que lleva al sujeto a conocerse e interpretar sus capacidades como aptas para la realización de una actividad o no.

Elementos similares son planteado por otros autores que visualizan los juicios que las personas pueden tener hacia sí mismo. Pajares (como se citó en Vega, Marín, Enríquez, & Cuadras, 2011) plantea que las creencias que tiene la persona sobre sus capacidades para

organizar y ejecutar caminos para la acción requeridos en situaciones esperadas o basadas en niveles de rendimiento. Se logra comprender que lo esencial es la creencia o juicio que puede tener el individuo sobre sus propias capacidades y habilidades para poder realizar una tarea. Por ejemplo, un abogado sabe cuáles son sus capacidades y sus destrezas que pueden ayudarlo a defender un caso.

Esta teoría ha aportado en diferentes ámbitos y uno de ellos es el ámbito educativo. Bandura (como se citó en Vega, Marín, Enríquez, & Cuadras, 2011) muestra que los estudiantes con altas expectativas de autoeficacia gozan de mayor motivación académica, obtienen mejores resultados, son más capaces de autorregular eficazmente su aprendizaje y muestran mayor motivación intrínseca cuando aprenden. Es decir que el modelo de autoeficacia aplicada ha dado resultados positivos para mejorar, en este caso el rendimiento de los estudiantes y llevar a conductas que vayan en mejora de los aspectos académicos.

Para comprender de la eficacia de la teoría, es importante mencionar unos elementos que ayudan de gran manera. Bandura (como se citó en Vega, Marín, Enríquez, & Cuadras, 2011) indica que las creencias de autoeficacia ejercen influencia en la percepción de los estudiantes sobre su capacidad para desempeñar las tareas requeridas en la elección y las metas propuestas, en el esfuerzo y persistencia de las acciones encaminadas para lograr dicha meta, fomentando patrones de pensamiento y reacciones emocionales favorables. De esta forma las creencias pueden ser un elemento importante tanto para definir una meta a alcanzar, acciones para alcanzarlas y elaborar un pensamiento que le lleve a realizarlas, influyendo de esa manera a nivel emocional siendo esta una experiencia más que fortalece las creencias de individuo para poder afrontar situaciones similares a lo largo de su vida y en este caso; en su proceso de formación.

De igual forma existen elementos importantes que dentro de esta teoría se abordan, la convicción de una persona en su habilidad para realizar ciertas tareas determinará si este las intentará y cuán bien las realizará. (Bayrón, 2012) menciona que si la persona confía en que sus habilidades son las adecuadas para realizar alguna tarea o acción lo realizará sin dudar y de esa forma será la manera en cómo las realice. Pero en caso de que dude de sí mismo y sus habilidades es posible que ni siquiera llegue a intentarlo, en este apartado se identifica la confianza en sus habilidades para hacerlo y que es un aspecto importante para tomar en cuenta para la elaboración de un programa de intervención enfocado para abordar el estrés.

Algunas investigaciones relacionadas con la autoeficacia y aspectos académicos señalan y brindan información muy importante. Álvarez y González (como se citó en Bayrón, 2012) mencionan que la participación activa de las personas en su proceso de aprendizaje aumenta cuando se sienten capacitados, cuando creen en sus propias competencias y tienen altas expectativas de autoeficacia, es por esto que valora las tareas y se siente responsable de los objetivos de aprendizaje. Siendo este un insumo importante para el enfoque de prevención vaya encaminado en que los estudiantes que son el objeto de estudio en esta investigación; logren desarrollar una motivación y creencias acordes para afrontar el estrés que el COVID-19 ha generado.

Otros aportes a la teoría de la autoeficacia, como se ha mencionado anteriormente, la autoeficacia consiste en la creencia en sus habilidades que el individuo tiene para poder realizar una acción o tarea. (Rodríguez J. E., 1998) menciona que un estudiante que tiene dudas acerca de sus capacidades de aprendizaje posee una baja autoeficacia y de esa manera evitará participar en las actividades que le sean asignadas. En cambio, un estudiante con

alta autoeficacia se compromete más con las actividades que se le encomiendan y muestra un mayor involucramiento y persistencia, a pesar de las dificultades que se puedan encontrar. Siendo esta un elemento esencial para impulsar y fortalecer la autoeficacia que tienen los estudiantes para que de esta manera puedan afrontar de una manera adecuada el estrés.

Pero cabe hacer la interrogante ¿Cómo se adquiere una adecuada autoeficacia? Según lo planteado por (Rodríguez J. E., 1998) el estudiante se involucra en la realización de determinadas conductas (tareas), interpreta los resultados de estas, y utiliza esas interpretaciones para desarrollar sus creencias acerca de su capacidad para involucrarse en tareas semejantes en algún momento futuro, y actúa de acuerdo con las creencias formadas previamente. Es en este espacio donde deja claro que las experiencias previas que el individuo ha tenido durante su vida inciden de gran manera para poder realizar nuevas tareas que tengan el mismo nivel de dificultad igual o mayor.

Es importante enmarcar que las experiencias que el individuo tenga independientemente del resultado servirán y promoverá acciones para realizar dicha tarea. Bandura (como se citó en Rodríguez J.E., 1998) explica que las experiencias anteriores, tanto el éxito o el fracaso, son la fuente principal de la autoeficacia y de esa manera ejerce mayor influencia sobre la conducta del individuo. Siendo un espacio donde el individuo identifica que efectos tienen sus acciones y es así cuando empieza a valorar o interpretar el éxito o el fracaso en una acción lo que lo lleva ya sea a incrementar su autoeficacia o a disminuirla; todo esto dependiendo del resultado.

Dentro de la teoría de la autoeficacia existe factores que influyen en el mismo y de cómo afectan también al individuo. Schunk (como se citó en Rodríguez J. E., 1998) menciona que autoeficacia se verá afectada por diversos factores como los son: (a) el establecimiento de metas; (b) el procesamiento de la información; (c) los modelos; (d) la retroalimentación, y (e) los premios. Por un lado las establecimiento de metas es lo que el individuo quiere alcanzar con las acciones que realizara; el procesamiento de la información indica las creencias que tiene el individuo sobre sus habilidades para realizar alguna tarea; los modelos son el entorno que tiene el individuo y como toma de referencia las experiencias de otros, la retroalimentación es la realización de tareas similares, el análisis del éxito o el fracaso de la tareas que lleva a fortalecer sus creencias hacia sus habilidades; y por último los premios son las ganancias que puede obtener de la realización de las actividades.

Otra información importante y a tomar en cuenta son las dimensiones que tiene la autoeficacia. (Rodríguez J. E., 1998) menciona las creencias de autoeficacia no son características únicas a nivel personal, sino que varían a lo largo de tres dimensiones: (a) magnitud, (b) fuerza, y (c) generalidad.

Cuando se menciona la magnitud de la autoeficacia se refiere a los momentos de dificultad a las que la persona se ve enfrentada y su habilidad para poder afrontar estos momentos. Por ejemplo, el estudiante debe prepararse para una evaluación, pero su trabajo y sus actividades en otras asignaturas no le permiten estudiar para dicha evaluación, para eso el deberá identificar que acciones debe tomar y la manera más adecuada para estudiar, para que en las evaluaciones siguientes pueda afrontarlas de una forma más adecuada y preparada.

La fuerza de la autoeficacia se comprende como la convicción de la persona y lo comprometida que esta para poder realizar una tarea o acción. Por ejemplo, una persona que está decidida y comprometida a dejar hábitos alimenticios que perjudican la salud le será más fácil realizarlo, comparado con alguien quien que no lo está y que no ha hecho el mínimo intento.

Por último, la generalidad de la autoeficacia es la influencia que el resultado de una acción o tarea tiene sobre otras conductas que el individuo realiza. Siendo así que si en algún momento el individuo fracasa en alguna actividad puede que para la realización de otras dude en hacerlas. Por ejemplo, si un deportista gana un maratón es posible que su confianza crezca y pueda afrontar una competencia de natación; pero si en caso falla en natación puede que dude en una competencia de 100 metros. Es así como se generaliza la tanto el fracaso como el éxito en las conductas y confianza de la persona.

10. Estudiantes y el Estrés Causado por la Pandemia del Covid-19

Berrío y Mazo (2011) definen el estrés académico como una reacción y activación fisiológica, emocional, cognitiva y conductual ante estímulos y eventos académicos” (p. 65). También se establece que es un conjunto de componentes caracterizados por comportamientos ansiosos, de tensión, angustia, fatiga o agotamiento únicamente provocados en el ámbito académico.

Los estresores académicos se definen como las situaciones que conducen a estados de ansiedad o de estrés y estas se presentan en el ámbito escolar, siendo en este caso el universitario ya que esta etapa se caracteriza por un alto número de responsabilidades y obligaciones, dentro de esos estresores académicos se menciona la sobrecarga académica,

la relación entre rendimiento y estrés, percepción de los estudiantes sobre su desempeño y éxito académico.

La pandemia del Covid-19 se dio de manera abrupta y vino a interrumpir la cotidianeidad a la que todos estaban acostumbrados. Barraza (2020: 19 y 20) explica que las medidas de distanciamiento social, el confinamiento, el miedo al contagio y la suspensión de actividades sociales, laborales y recreativas han generado niveles altos de estrés en toda la población mundial pero dentro de esa población se encuentran los estudiantes de todos los niveles, principalmente los estudiantes universitarios. Dichas medidas también han generado una fuerte convulsión económica y la virtualidad se ha convertido en una realidad, la educación se vio obligada a modificar sus mecanismos de enseñanza-aprendizaje para adecuarse a los de la teleeducación y así poder continuar funcionando como lo hacía antes.

La pandemia del Covid-19 ha obligado tanto a los profesores como a los estudiantes a adaptarse a una educación cien por ciento virtual, lo que significa un cambio en las estrategias de aprendizaje y enseñanza, se puede decir que esta modalidad en cierto grado posibilita mayor acceso a la educación y mejora las oportunidades de obtener más información. Sin embargo, también puede causar mayor estrés o incluso que se dé una deserción estudiantil no solo debido al estrés o frustración a la que se puedan ver enfrentados los estudiantes, sino que, debido al factor económico que ha sido tan afectado por la crisis del covid-19 y las desigualdades sociales a las que se ven expuestos constantemente.

Muchas instituciones y maestros asumieron que el hecho de que los estudiantes estuvieran en casa significaba que tenían más tiempo para todo, por lo que se vio una sobrecarga de tareas y actividades que causaron niveles importantes de estrés. Además, la incertidumbre, temor y preocupación que la enfermedad del Covid-19 causaba hizo que esos niveles aumentaran y causaran un malestar en la vida de los estudiantes, también es importante recalcar que la pérdida de motivación y la frustración se presentaban de manera frecuente en estos.

A raíz de la modalidad virtual también se vio muy reflejada la gran desigualdad y brecha social que existe, ya que muchos estudiantes poseen poco acceso a internet o ni siquiera cuentan con las herramientas y recursos tecnológicos necesarios para poder recibir las clases o hacer sus actividades académicas, provocando que esos alumnos se quedaran atrás en el proceso de enseñanza-aprendizaje. Lo anterior, sumado a la crisis económica provocada por el confinamiento y vivida por una gran parte de la población, provocó mucha preocupación y estrés en la población estudiantil.

11. Estrategias de Afrontamiento Frente al Estrés

Como se ha mencionado anteriormente existen diversos estilos y estrategias que ayudan a las personas a afrontar de mejor manera el estrés causado por agentes tanto del entorno como internos que afectan el bienestar físico y mental de los individuos, algunas de las estrategias de afrontamiento que se pueden utilizar son las expuestas a continuación:

Una de las técnicas más utilizadas es la de resolución de problemas, que consiste en las siguientes fases:

- Orientación hacia el problema

En esta primera fase el individuo debe de reconocer que las situaciones problemáticas son algo habitual y normal en la vida y que podrán presentarse continuamente, en esta parte es importante que la situación no se perciba como imposible de superar, se deben de buscar soluciones que sean acordes a la solución e identificar cuáles son esas situaciones problemáticas.

➤ Definir y formular el problema

Los problemas no suelen presentarse definidos por lo que se deben de definir los problemas en términos objetivos y específicos, para eso se pueden utilizar una serie de preguntas donde se pueda especificar qué es lo que sucede, cuando, quienes están implicados, entre otras., pero es importante que se trabaje con hechos y datos concretos, es decir, no se pueden utilizar suposiciones o creencias.

➤ Generación de soluciones alternativas

Luego de haber definido y formulado el problema entonces el próximo objetivo será generar o buscar el mayor número posible de acciones a realizar para solucionar el problema aquí lo importante es la cantidad y no la calidad de estas, pueden ser más de 10 alternativas y cualquier solución que se piense por absurda que parezca es válida ya que posteriormente se hará la valoración de estas.

➤ Toma de decisiones

Luego de pensar las posibles soluciones es el momento de evaluar y hacer una valoración de las soluciones generadas y decidir cuál o cuáles elegir para resolver el problema, esto se puede hacer por medio de unos criterios de evaluación y las alternativas

que puntúen más o que se consideren adecuadas para el sujeto podrán ser utilizadas para afrontar el problema.

➤ Puesta en práctica y verificación de la solución

Luego se debe de poner en práctica la o las soluciones seleccionadas para posteriormente evaluar si ha sido eficaz y se ha logrado mejorar o solucionar las situaciones problemáticas, pero sino ha sido efectivo entonces de deberá de intentar con otra alternativa.

11.1 Técnicas cognitivas-conductuales

11.1.1 Reestructuración Cognitiva

La reestructuración cognitiva es una técnica de la terapia cognitivo-conductual, esta se utiliza para identificar y corregir patrones disfuncionales de pensamiento, lo que se busca es modificar la forma en cómo se interpretan las experiencias para modificar los pensamientos irracionales que provocan malestar con el fin de sustituirlos por otros más adaptativos. La reestructuración se compone de diversas técnicas, a continuación, se especifican:

1. Modelo ABC: el modelo propuesto por Albert Ellis establece que cualquier acontecimiento genera pensamientos o ideas racionales o irracionales, para luego generarse emociones saludables o dañinas y por último actuar de determinada manera según la interpretación que hagamos de ese acontecimiento o situación.

A= acontecimiento activador es el hecho que ocurre o alguna situación específica.

B= pensamiento o creencias referidas a lo que se piensa o las ideas que se hacen acerca del acontecimiento activador, de lo que ocurre en la realidad, aunque, a veces, los pensamientos son automáticos.

C= consecuencias emocionales y conductuales estas son las respuestas que dan los acontecimientos activadores.

2. Identificación de ideas irracionales: esta técnica ayuda para identificar las ideas irracionales que los individuos pueden experimentar y son esas creencias rígidas y poco realista que suelen estar en lo más profundo de la conciencia y que generan pensamientos automáticos negativos, que disparan las emociones negativas y las expectativas sobre las diversas situaciones, haciendo que las respuestas ante esas situaciones sean e manera desadaptativa logrando que se vayan fortaleciendo esas creencias negativas.

3. Distorsiones cognitivas: las ideas irracionales se deben sintetizar o relacionarse con las distorsiones cognitivas que son aquellas maneras erróneas de procesar la información, o sea que, se malinterpreta lo que ocurre y eso genera múltiples consecuencias negativas como alteraciones emocionales a raíz de creer en los pensamientos negativos que se presentan. Las distorsiones cognitivas son 17 y con esa técnica se deben de clasificar las ideas irracionales con el tipo de distorsión cognitiva correspondiente para que la persona pueda identificar y tener conocimientos de las distorsiones que más experimenta.

4. **Diálogo socrático:** el diálogo socrático es una técnica cognitiva donde se cuestionan los pensamientos que se presentan mediante una serie de preguntas las cuales ayudan a analizarlos y por lo tanto a reconsiderarlos, primeramente, se realizan las preguntas y luego la propia persona deberá de realizarse dichos cuestionamientos evaluando de una forma más crítica los pensamientos.

5. **Evaluación de los pensamientos irracionales:** en esta técnica se deben de confrontar o enfrentar los pensamientos irracionales por medio de una evaluación, la cual se realiza con un listado de hechos a favor del pensamiento, un listado de hechos en contra del pensamiento y las consecuencias negativas y positivas de seguir manteniendo esos pensamientos irracionales. Cuando la persona se da cuenta que no hay nada positivo en seguir manteniéndolos eso ayuda a poder formular alternativas de pensamientos más adaptativas y que si favorecen en la vida cotidiana.

6. **Evaluación de los pensamientos irracionales y generación de pensamientos alternativos:** la evaluación de los pensamientos irracionales se lleva a cabo en dos fases y en la segunda fase se deberán de plantear tanto las consecuencias positivas como negativas de cambiar el pensamiento o la idea irracional, posteriormente para que se dejen de presentar o se disminuya la aparición de esas ideas o pensamientos automáticos y negativos que le generan malestar emocional e influyen en sus conductas, entonces se debe de dar la generación de ideas alternativas. Se logra por medio una de lluvia de ideas en la cual se deberán de desarrollar las consecuencias

positivas y negativas de cambiar el pensamiento y se deberá de buscar o establecer un pensamiento alternativo para cada idea o pensamiento irracional que se presenta.

11.1.2 Inoculación de Estrés

Es una técnica creada por Miechenbaum y Cameron (1974) y es un poco parecida a la desensibilización sistemática, esta inicia con el aprendizaje de técnicas de respiración y relajación como la diagramática, la autógena, la relajación progresiva de Jacobson, entre otras., para poder relajarse y disminuir la tensión en situación de estrés, así mismo el individuo hace una lista de las situaciones que para él son más estresantes.

Se inicia por las menos estresantes para luego ir imaginándose las situaciones, pero al mismo tiempo relajándose con las técnicas aprendidas. Por último, la persona tendrá que desarrollar una serie de pensamientos para afrontar el estrés y sustituirlos aquellos pensamientos anteriores que eran estresantes.

11.1.3 Detención del Pensamiento

Es una técnica cognitivo-conductual enfocada a controlar o disminuir el efecto negativo de algunos pensamientos que producen malestar y que muchas veces se vuelven obsesivos ya que aparecen de manera involuntaria repentinamente, la parada o detención de pensamiento consiste en utilizar una palabra concreta, que se haya escogido previamente, y cuya finalidad es detener los pensamientos que se están teniendo y que empiezan a ser perjudiciales para la persona; se utiliza una palabra que se haya elegido anteriormente y esa palabra puede ser “stop”, “basta”, “ya” o cualquier palabra que sea significativa para la persona.

11.2 Técnicas fisiológicas

11.2.1 Técnicas de Respiración Diafragmática

Muchas veces los individuos se olvidan de cómo se debe de respirar correctamente y esta técnica consisten en facilitar al individuo el aprendizaje de una forma adecuada de respirar para que en una situación de estrés pueda controlar la respiración de forma automática y le permita una adecuada oxigenación del organismo que dé como resultado un mejor funcionamiento de los órganos corporales permitiendo así que en momentos de mucho estrés o ansiedad se mejore dicha sensación y se logre el control.

11.2.2 Técnicas de Relajación Física

Las más utilizadas son la relajación progresiva de Jacobson y el entrenamiento autógeno de Schultz por medio de estas técnicas se intentan aprovechar la conexión directa entre el cuerpo y la mente, de la existencia de una interdependencia entre la tensión psicológica y la tensión física o dicho de otro modo, que no es posible estar relajado físicamente y tenso emocionalmente, de esa manera se busca que las personas pueden aprender a reducir sus niveles de tensión psicológica/emocional a través de la relajación física aun cuando persista la situación que origina la tensión.

11.3 Técnicas de Autocuidado

11.3.1 Ejercicio Físico

El desarrollo y mantenimiento de un buen estado físico tiene buenos efectos en la prevención del estrés; para ello, es aconsejable la realización de ejercicio de manera

habitual, el ejercicio aumenta la resistencia física del individuo a los efectos del estrés, pero además aumenta la resistencia, cuando una persona presenta estrés.

11.3.2 Alimentación Adecuada

El desarrollo de buenos hábitos alimentarios que influyen en el bienestar nutricional del individuo es una de las estrategias que pueden utilizarse para la prevención del estrés. Se tiende a tener una demanda importante de energía en las diversas situaciones y actividades del día a día, pero si se tiene una buena alimentación tendrán menos consecuencias negativas en todos los aspectos.

11.3.3 Apoyo Social

Es importante que las personas puedan establecer y desarrollar buenas redes sociales que puedan apoyarlas en situaciones donde lo requiera ya que las relaciones sociales con otras personas pueden resultar una fuente de ayuda psicológica e incluso el apoyo social puede permitir que una persona se adapte mejor a diversas situaciones, por lo que no se deben de perder los lazos con las redes de apoyo, sino que deben de fortalecerse.

11.3.4 Distracción y Humor

Fomentar la distracción y buen humor constituye una buena medida para prevenir situaciones de ansiedad o para aliviarlas, pues además de facilitar el desplazamiento de la atención de los problemas, contribuye a relativizar la importancia de esos problemas.

V. CONTENIDOS DE LA INTERVENCIÓN

Los contenidos que se abordaran durante la ejecución del plan de prevención y que están fundamentados en el marco teórico son:

1. Estrés y sus definiciones.
2. Eutres y diestres.
3. Etapas del estrés.
4. Respuestas hacia el estrés.
5. Factores que modulan el estrés.
6. Prevención del estrés.
7. El COVID-19 y el estrés.
8. Estrategias de afrontamiento frente al estrés.

VI. METODOLOGIA

A) Tipo de estudio documental

Este tipo de estudio es el más adecuado para esta investigación ya que lo que se busca es obtener información que sea pertinente, exhaustiva y actualizada a través de diferentes fuentes como libros, tesis, revistas, documentos e informes así, a raíz de la presente investigación se conocerán sus antecedentes, la evolución y como se encuentra en la actualidad las variables exploradas.

B) Diseño de investigación bibliográfico

Este diseño se basa en los datos recolectados en otras investigaciones que se han dado a conocer a través de informes, tesis, textos etc. Todo ha sido indagado por otros investigadores, elaborado y escrito, por eso se llama estudio bibliográfico. La revisión amplia que se hace da la base para crear el programa de intervención para mejorar las habilidades de afrontamiento del estrés, causadas por el COVID-19.

C) Instrumento

Propuesta de prevención secundaria que se caracteriza por ser un tipo de intervención psicoeducativa por medio de talleres, plenos, videos conferencias y actividades lúdicas. Con modalidad abierta ya que los participantes podrán asistir a las sesiones que sean de su interés o cuando les sea posible.

C) Población y muestra.

Población:

Estudiantes de primer ciclo a decimo ciclo de Licenciatura en Psicología de la Universidad de El Salvador.

Muestreo no probabilístico por conveniencia

Participaran voluntaria y conscientemente los estudiantes del Departamento de Psicología de la Universidad de El Salvador, Sede Central, debido a que dichos estudiantes conocen sobre la problemática y durante la pandemia del COVID-19 utilizaron estrategias de afrontamiento hacia el estrés poco eficaces e insuficientes.

VII. POBLACIÓN BENEFICIARIA

Estudiantes del Departamento de Psicología de la Universidad de El Salvador que deseen participar, donde sus estrategias de afrontamiento hacia el estrés no hayan sido lo suficiente para soportar la pandemia del COVID-19.

VIII. UBICACIÓN GEOGRÁFICA

Departamento de Psicología, Universidad de El Salvador, Sede Central. Ubicada en Ciudad Universitaria “Dr. Fabio Castillo Figueroa”, Final de Av. Mártires y Héroes del 30 de julio, San Salvador.

IX. PLANES OPERATIVOS

PROGRAMA DE PREVENCIÓN

**“APRENDIENDO A
VIVIR SIN
ESTRÉS”**

SESIÓN 1: PRESENTACIÓN DEL PROGRAMA FORTALECIMIENTO DE LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO DEL ESTRÉS.

Objetivo General: Explicar la importancia de la prevención del estrés y como se realizarán las sesiones para el fortalecimiento de habilidades de afrontamiento al estrés.

Objetivo Especifico	Actividad	Responsable	Recursos Materiales	Recursos Humanos	Tiempo Inicial	Tiempo Final	Evaluación
Dar una calidad y afectuosa bienvenida a los participantes	Presentación y palabras de bienvenida. Se dará una bienvenida afectuosa para que los participantes logren acoplarse a la primera sesión que será meramente informativa. Se brindarán palabras de agradecimientos por haber asistido, luego se realizara la dinámica de ambientación, “historia de mi nombre” escribirán su nombre., luego deberá contar quien eligió su nombre y la historia de este. También los participantes mencionaran sus expectativas acerca del programa.	Profesional de psicología.	-Lana -Papel -Pilots -Lapiceros	-Participantes. -Facilitadores.	2:00 p.m.	2:20 p.m.	-Participación: que todos los integrantes cuenten sus historias. -Iniciativa: que los participantes cuenten su historia.

Definir las normas que regirán las jornadas.	Encuadre. Se explicara en qué consiste el encuadre, es acá donde se establecen las reglas del juego. Acá los participantes deben definir las normas que se respetaran y se cumplirán en cada sesión.	Profesional de psicología.	-Papelografos -Pilots	-Participantes. -Facilitadores.	2:20 p.m.	2:35 p.m.	Participación: La motivación para participar en esta fase de las jornadas será de gran importancia.
Informar a los asistentes sobre lo que se busca fortalecer y como se realizaran las jornadas	Presentación de programa de prevención. Se explicará detalladamente el objetivo de realizar y aplicar el programa de prevención. Al igual que se dará información acerca de los temas que se brindaran en cada una de las sesiones. Por último, se dará el espacio para que los asistentes puedan opinar sobre sus expectativas y dar a conocer sus dudas. (Anexo)	Profesional de psicología.	-Computador. -Proyector	-Participantes. -Facilitadores.	2:35 p.m.	3:15 p.m.	Participación: La dudas y el interés que muestres los participantes será de gran utilidad para dejar claro desde la primera sesión lo que se abordará. Comprensión: se pretende identificar el nivel de comprensión de lo que busca este programa de intervención.

Finalizar la sesión, motivando a los participantes al asistir al programa de prevención.	Reflexionar acerca de la importancia de crear y fortalecer esas estrategias de afrontamiento hacia el estrés, para generar una respuesta adecuada a futuras situaciones relacionadas al Covid-19 y cotidianas.	Profesional de psicología		-Participantes. -Facilitadores.	3:15 p.m.	3:30 p:m	Participación: evaluar la importancia que le darán al proceso de prevención.
--	--	---------------------------	--	------------------------------------	-----------	----------	--

SESIÓN 2: CONOCIENDO LO BUENO Y LO MALO DE MI ESTRÉS.

Objetivo General: Comprender en que consiste el estrés, diferenciar entre eutres, diestres y dar a conocer las diferentes definiciones.

Objetivo Especifico	Actividad	Responsable	Recursos Materiales	Recursos Humanos	Tiempo Inicial	Tiempo Final	Evaluación
Generar un ambiente agradable entre los participantes. .	Bienvenida y “Ensalada de Frutas” se dividirá a los participantes en un número igual de diferentes frutas, los participantes se sentarán en sillas formando un círculo. El facilitador dice el nombre de una fruta, como ‘naranjas’ y todas las naranjas tienen que cambiarse de puesto entre ellas. La persona que está en el centro trata de tomar uno de los asientos cuando los otros se muevan, dejando a otra persona en el centro sin silla y cuando se dice ensalada de grupo se mueven todos.	Profesional de psicología.		-Participantes. -Facilitadores.	2:00 p.m.	2:15 p.m.	-Participación: que todos los integrantes participen

<p>Establecer la diferencia entre estrés, eutres, distres y posteriormente dar a conocer las diferentes enfoques</p>	<p>Se les presentara un video donde se refleje la diferencia entre estrés, eutres, diestres y sus diferentes síntomas luego ellos comentaran que tipo de estrés han sentido en su vida y las situaciones en que se prestan. Posteriormente se harán grupos, se les proyectara las diferentes enfoques y sus definiciones, para que en cada uno de esos enfoques, den su punto de vista sobre las definiciones que le dan al estrés y con cual se sienten más identificados, antes de empezar, se dará la indicación donde habrá un sombrero aun lado de la mesa y cuando el facilitador aplauda, tienen que pasarlo por grupo, mientras el facilitador esta de espalda y de segundo aplauso, el sombrero no pasa y al grupo que le quede, deberá de formular un ejemplo del</p>	<p>Profesional de psicología.</p>	<p>-Laptop. -Proyector. -Sombrero.</p>	<p>-Participantes. -Facilitadores.</p>	<p>2:15 p.m.</p>	<p>315: p.m.</p>	<p>Participación: La motivación para participar en esta fase de las jornadas será de gran importancia.</p>
--	---	-----------------------------------	--	--	------------------	------------------	--

	enfoque en el que se encuentre. (Anexos)						
Finalizar la sesión reforzando lo aprendido y de manera amena.	“Retroalimentación y cierre” se hará una breve retroalimentación de lo aprendido con la ayuda de los participantes y se compartirá un refrigerio al finalizar la sesión.	Profesional de psicología		-Participantes. -Facilitadores.	3:15 p.m.	3:25	Iniciativa: que los participantes puedan comentar lo aprendido en la sesión por voluntad propia.

SESIÓN 3: ¿EN QUÉ ETAPA DEL ESTRÉS ME ENCUENTRO YO?.

Objetivo General: Comprender las diferentes etapas del estrés, fase de alarma, resistencia y agotamiento para que puedan identificarlas en su diario vivir.

Objetivo Especifico	Actividad	Responsable	Recursos Materiales	Recursos Humanos	Tiempo Inicial	Tiempo Final	Evaluación
Generar un ambiente agradable entre los participantes. .	Bienvenida y “Quien tiene el plátano”, seleccionaran un plátano o llavero. Los participantes de pie forman un círculo con las manos detrás de sus espaldas. Una persona se ofrece como voluntario para pararse en el centro. El facilitador camina por la parte de afuera del círculo y secretamente pone el plátano en las manos de alguien. Entonces el plátano se pasa discretamente alrededor del círculo detrás de los participantes, el trabajo del voluntario en el centro es estudiar las caras de las personas y descubrir quién tiene el plátano	Profesional de psicología.	-Plátano.	-Participantes. -Facilitadores.	2:00 p.m.	2:15 p.m.	-Participación: que todos los integrantes participen

<p>Establecer la diferencia entre las tres etapas del estrés.</p>	<p>Se les presentara un video donde se verán las diferentes etapas del estrés, luego de ver el video, se harán 3 grupos, el facilitador le dirá a cada grupo que etapa van a representar y les solventara las dudas que posean para psicodramatizarlo, los demás deberán de identificar que etapa están psicodramatizando y al final de cada una, se va a discutir, y brindarás experiencias donde se vea reflejada dicha etapa. (Anexo)</p>	<p>Profesional de psicología.</p>	<p>-Laptop. -Proyector.</p>	<p>-Participantes. -Facilitadores.</p>	<p>2:15 p.m.</p>	<p>3:15 p.m.</p>	<p>Participación: La motivación para participar en esta fase de las jornadas será de gran importancia.</p>
<p>Finalizar la sesión reforzando lo aprendido y de manera amena.</p>	<p>“Retroalimentación y cierre” se hará una breve retroalimentación de lo aprendido con la ayuda de los participantes y se compartirá un refrigerio al finalizar la sesión.</p>	<p>Profesional de psicología</p>		<p>Participantes. -Facilitadores.</p>	<p>3:15 p.m.</p>	<p>3:25</p>	<p>Iniciativa: que los participantes puedan comentar lo aprendido en la sesión por voluntad propia.</p>

SESIÓN 4: ¿CÓMO RESPONDO AL ESTRÉS?

Objetivo General: Identificar las respuestas a nivel fisiológico, conductual y psicológica que tiene el estrés en estudiantes universitarios y la importancia de identificarlos.

Objetivo Especifico	Actividad	Responsable	Recursos Materiales	Recursos Humanos	Tiempo Inicial	Tiempo Final	Evaluación
Generar un espacio de confianza y que los asistentes se sientan cómodos.	Palabras de Bienvenida y “Conejos y Conejeras”. Se harán tríos para realizar la actividad, dos personas serán la conejera y una persona la hará de conejo, el encargado de la actividad cambiará de conejos y en ese caso solo los conejos se moverán, de igual forma sucederá cuando se mencione cambio de conejeras; por último, cuando el encargado mencione terremoto se va a crear nuevas conejeras y nuevos conejos.	Profesional de psicología.	-Carnets con el nombre de cada uno.	-Participantes. -Facilitadores.	2:00 p.m.	2:10 p.m.	-Participación: que todos los integrantes cuenten sus historias. -Iniciativa: que los participantes cuenten su historia.
Identificar el nivel de conocimiento	“¿Cómo respondo cuando estoy estresado?” se busca conocer sobre las	Profesional de psicología	-Impresión de hoja de trabajo.	-Participantes. -Facilitadores	2:10 pm	2:25 pm	-Participación: Que los asistentes realicen la

que tienen los asistentes sobre el estrés	respuestas que los participantes tienen cuando están estresados y sus causas, por eso se aplicara una pequeña hoja de trabajo (Anexo). Lego se hará se abrirá el espacio para que los participantes puedan dar a conocer las respuestas que dieron cada pregunta.		-Lapiceros. -Lápices.				actividad de resolución de la hoja de trabajo y la disposición que tiene para compartir sus respuestas.
Brindar información acerca de las causas del estrés en los estudiantes universitarios.	Se explicara la teoría de una forma dinámica y clara, con ejemplo, incluso se realizaran un pequeño debate y espacio para que los asistentes logren opinar, generar preguntas para que se construya un sobre lo que las respuestas del estrés y se les facilitara material de apoyo a los asistentes. (Anexo)	Profesional de psicología	-Impresión de material de estudio. -Papelografos -Pilots. -Tirro.	-Participantes. -Facilitadores	2:25 pm	2:45 pm	Comprensión: se evaluara el grado de comprensión que los asistentes tengan con respecto a la teoría presentada. Participación: Las opiniones y dudas que tengan serán tomadas en cuenta para determinar su nivel de comprensión.
Aplicar lo que se ha aprendido durante la parte anterior	Se conformaran grupos de trabajo, a cada grupo se les dará una hoja de trabajo (Anexo) donde deben	Profesional de psicología	-Hoja de trabajo. -Lapiceros. -Marcadores.	-Participantes. -Facilitadores	2:45 pm	3:10 pm	Participación: El trabajo que hagan como equipo en resolver la sopa

	identificar las situaciones que les causan del estrés, posteriormente se dará un espacio donde deben compartir sus experiencias sobre cómo se sintieron cuando estuvieron estresados.		-Lápices.				de letras y compartir las experiencias estresantes con el equipo y con el pleno
Culminar la jornada del día, haciendo una reflexión y resolviendo dudas	Se dará un espacio para que los asistentes puedan dar a conocer sus opiniones o consultas a cerca del tema	Profesional de psicología		-Participantes. -Facilitadores	3:10 pm	3:20 pm	Comprensión: se identificara el nivel que los participantes han alcanzado luego de haber desarrollado la actividad.

SESIÓN 5: FACTORES QUE MODULAN LA RESPUESTA AL ESTRÉS.

Objetivo General: Conocer los factores que ayudan a modular el estrés y que los asistentes logren identificarlos para futuras situaciones estresantes.

Objetivo Especifico	Actividad	Responsable	Recursos Materiales	Recursos Humanos	Tiempo Inicial	Tiempo Final	Evaluación
Dar una cálida bienvenida a los asistentes	“Reinos y Castillos”, se apertura un espacio donde los facilitadores retroalimentaran lo hablado durante la jornada anterior, para darle seguimiento a lo que se está abordando y actividad de ambientación. Se crearán dos grupos y deberán trabajar en equipo donde deben tomar una decisión ya que competirán con el otro equipo con piedra, papel o tijeras.	Profesional de psicología.	-Carnets con el nombre de cada uno.	-Participantes. -Facilitadores.	2:00 p.m.	2:15 p.m.	<p>Puntualidad: verificar a la hora que los participantes lleguen a la jornada.</p> <p>Participación: identificar como los participantes realizan la actividad.</p> <p>Motivación: observar como los asistentes llegan a la sesión y su forma de participación</p>

<p>Facilitar la información pertinente sobre los factores que modulan la respuesta al estrés.</p>	<p>Se explicaran los diferentes factores que modulan el estrés se tomara como base el material de apoyo. Se harán recortes con los factores que modulan el estrés que se irá pegando en los papelografos a medida que vaya avanzando la jornada. (Anexo) Durante la actividad se brindara espacios para que los asistentes opinen, den ejemplo y consulten sobre lo que se está explicando.</p>	<p>Profesional de psicología.</p>	<p>-Recortes. -Tirro. -Papelografos -Pilots. -Impresiones de material de apoyo.</p>	<p>-Participantes. -Facilitadores</p>	<p>2:15 pm</p>	<p>2:40 pm</p>	<p>Comprensión: Identificar cuanto han comprendido la teoría y si se les ha hecho fácil entenderla. Participación: que los propios asistentes digan ejemplos que se relacionen con la teoría.</p>
<p>Elaborar un cuento donde deben poner en práctica lo aprendido durante la explicación que se brindó anteriormente.</p>	<p>“Trabajando en equipo” se conformaran grupos dependiendo de la cantidad de participantes. Es acá donde deben elaborar un cuento agregando elementos que se han visto en la exposición tomando muy en cuenta los factores que modulan la respuesta al estrés. (Anexo) Posteriormente se presentaran los cuentos al pleno, generando preguntas,</p>	<p>Profesional de psicología.</p>	<p>-Hoja de trabajo. -Lapiceros. -Colores. -Papelografos -Paginas de papel bond. -Lápices. -Pilots.</p>	<p>-Participantes. -Facilitadores</p>	<p>2:40 pm</p>	<p>3:05 pm</p>	<p>Trabajo en equipo: La cooperación que exista entre todos los miembros del equipo, distribución y aportes que den para la actividad. Participación: Aportaciones y comentarios de los asistentes</p>

	respuestas, opiniones acerca del mismo y que esté relacionado con la teoría.						durante la actividad.
Finalizar la jornadas con agradecimientos, solventando dudas y escuchando opiniones	“Retroalimentación y cierre” Recordar lo visto durante la jornada, resolver dudas y brindar orientaciones adecuadas para la siguiente jornada.	Profesional de psicología,		Participantes. -Facilitadores	3:50 pm	4:00 pm	Participación: Se reconocerá y agradecerá las opiniones y se resolverán dudas con respecto a la temática abordada.

SESIÓN 6: PREVENCIÓN DEL ESTRÉS.

Objetivo General: Orientar a los asistentes sobre la importancia de prevenir el estrés y cómo es posible hacerlo.

Objetivo Especifico	Actividad	Responsable	Recursos Materiales	Recursos Humanos	Tiempo Inicial	Tiempo Final	Evaluación
Dar inicio a la jornada con una afectiva bienvenida	“El monstró aquí y el monstró allá”. Dar la bienvenida al grupo, recordar lo aprendido durante la jornada anterior y realizar una actividad grupal que permita crear un ambiente de confianza que ayude a la realización adecuada de la jornada.	Profesional de psicología.	-Carnets con el nombre de cada uno.	-Participantes. -Facilitadores.	2:00 p.m.	2:10 p.m.	Puntualidad: Verificar la hora de llegada de los asistentes.
Identificar los conocimientos que tienen los asistentes acerca de la prevención del estrés.	Se harán preguntas al pleno para conocer las diferentes posturas que tienen los asistentes, estas se anotaran en un papelografo. ¿Qué se les viene a la mente cuando escuchan prevención? ¿Qué conocen acerca de la prevención del estrés? ¿Creen que es posible prevenir el estrés?	Profesional de psicología.	-Papelografos -Pilots. -Tirro.	-Participantes. -Facilitadores	2:10 pm	2:30 pm	Participación: Identificar quienes son los que opinan y brindan sus respuestas a lo que se les consulta.

Facilitar la información teórica sobre la prevención del estrés	Explicación de forma dinámica y participativa sobre la prevención del estrés y su importancia. Se entregará un material de apoyo a los asistentes. (Anexo). De igual forma se les dará el espacio para que ellos opinen o consulten sobre el tema.	Profesional de psicología.	-Impresión de material de apoyo. -Pilots. -Papelografos	-Participantes. -Facilitadores	2:30 pm	2:50 pm	Comprensión: El nivel que los participantes han logrado entender la teoría. Participación: Brindar opiniones o consultas relacionadas con la teoría y el tema abordado.
Comprobar el nivel de aprendizaje sobre las conceptualizaciones teóricas acerca de la prevención del estrés	Se les dará una material de trabajo donde deben contestar unas preguntas vinculadas con la exposición anterior (Anexo). El cuestionario no tiene ponderación, ni es considerado como evaluación donde exista una nota. Se trabajara harán grupos de trabajo y posteriormente se socializar, se hará como una competencia y los que mejor contesten se les dará un premio simbólico.	Profesional de psicología	-Lapiceros. -Hoja de trabajo.	-Participantes. -Facilitadores	2:50 pm	3:15 pm	Comprensión: La respuesta brindara un pequeño diagnóstico sobre el nivel de aprendizaje de la teoría que tiene los asistentes. Participación: identificar el deseo de los asistentes de compartir sus respuestas.

Finalizar jornada realizando una retroalimentación de lo aprendido.	Cerrar la jornada con la participación y realizando una retroalimentación de la jornada	Profesional de psicología.		-Participantes. -Facilitadores	3:15 pm	3:30 pm	Participación: Opiniones sobre la jornada, lo que les pareció bien, difícil o lo que no les pareció de parte de los facilitadores.
---	---	----------------------------	--	-----------------------------------	---------	---------	---

SESIÓN 7: EL COVID 19 Y EL ESTRÉS.

Objetivo General: Lograr comprender la relación existente entre la crisis de la pandemia del COVID y los altos niveles de estrés y ansiedad experimentados por los participantes.

Objetivo Especifico	Actividad	Responsable	Recursos Materiales	Recursos Humanos	Tiempo Inicial	Tiempo Final	Evaluación
Iniciar con dinamismo y energía la sesión permitiendo que los participantes entren en confianza	Bienvenida y la “Historia viviente” se inicia la historia con cualquier palabra luego, todos van agregando palabras y de esta forma irán creando una historia con la creatividad de los participantes, si una de las personas no logra seguir con la lógica de la historia o se tarda mucho tiempo en responder, automáticamente quedara fuera del juego.	Profesional de psicología.		-Participantes. -Facilitadores.	2:00 p.m.	2:15 p.m.	-Participación: que todos los integrantes participen en la actividad.
Identificar las ideas o pensamientos previos que poseen sobre la temática.	“Pasa la pelota” pasaran la pelota al ritmo de la música, al que le quede la pelota cuando pare la música deberá de contestar las preguntas que los profesionales realizaran acerca del estrés y el Covid.	Profesional de psicología.	-Pelota -Celular -Bocina	-Participantes. -Facilitadores.	2:15 p.m.	2:30 p.m.	-Participación: que todos los integrantes participen en la actividad.

Conseguir que los participantes comprendan la relación que existe entre los altos niveles de estrés experimentados y la crisis.	“¿Cómo se relaciona?” utilizando la técnica de la exposición se les explicara la relación estrecha entre el estrés y la ansiedad experimentada durante el periodo de crisis vivido por la pandemia para poder darle paso al trabajo en equipos. (Anexo)	Profesional de psicología.	- Papelografos. -Imágenes. -Tirro.	-Participantes. -Facilitadores.	2:30 p.m.	2:50 p.m.	-Comprensión: lograr que comprendan porque experimentaron altos niveles de estrés y ansiedad.
Lograr que identifiquen y compartan las razones y como se manifiesta el estrés en ellos durante la crisis.	“¿Y tú por qué lo experimentaste? se hará la dinámica del barco se hunde para formar los grupos, utilizaran pliegos de papel donde deberán colocar el nombre de cada uno en una esquina, luego se les dará un paquetito de imágenes a cada uno y se les pedirá que seleccionen las razones por las cuales experimentaron estrés durante la pandemia y las peguen en los papelografos. Posteriormente deberán de comentar las razones por las cuales seleccionaron esas	Profesional de psicología.	-Pliegos de papel bond. -Imágenes. -Tirro.	-Participantes. -Facilitadores.	2:50 p.m.	3:15 p.m.	-Comprensión: que los participantes hayan comprendido e identifiquen lo explicado. -Participación: lograr que todos participen durante la dinámica y compartan sus vivencias.

	opciones y como lo experimentaban.						
Conocer que estrategias utilizaron para enfrentarlo y cuáles fueron los resultados.	“¿Qué hiciste?” se proyectara el video “consejos para enfrentar el estrés” luego de verlo se les pedirá que de manera voluntaria expresen si utilizaron alguna de esas estrategias y que compartan que acciones hicieron ellos para enfrentar los momentos donde vivieron estrés, así mismo si dio resultados o no.	Profesional de psicología.	-Proyector. -Laptop. -Bocinas.	-Participantes. -Facilitadores.	3:15 p.m.	3:40 p.m.	Participación: que los participantes sean capaces de compartir sus ideas.
Finalizar la sesión reforzando lo aprendido y de manera amena.	“Retroalimentación y cierre” se hará una breve retroalimentación de lo aprendido con la ayuda de los participantes.	Profesional de psicología.		-Participantes. -Facilitadores.	3:40 p.m.	3:50 p.m.	-Iniciativa: que los participantes comenten sus ideas.

SESIÓN 8: APRENDIENDO A VIVIR SIN ESTRÉS.

Objetivo General: motivar y enseñar las diferentes estrategias a utilizar para afrontar el estrés que experimentan los participantes y de esta forma mejorar su calidad de vida.

Objetivo Especifico	Actividad	Responsable	Recursos Materiales	Recursos Humanos	Tiempo Inicial	Tiempo Final	Evaluación
Generar un ambiente de confianza y que los participantes se conozcan más entre ellos.	“Tres mentiras, una verdad” deberán de escribir en la mitad de una página de papel bond, tres mentiras de sus vidas y una verdad, posteriormente sus compañeros deberán de adivinar cuál es la verdad.	Profesional de psicología.	-Páginas de papel bond. -Lapiceros.	-Participantes. -Facilitadores.	2:00 p.m.	2:15 p.m.	-Participación: que todos los integrantes participen en la actividad.
Conseguir que los participantes aprendan y apliquen las técnicas para reducir los niveles de estrés y ansiedad.	“Aprendamos juntos” se les enseñara de forma breve y dinámica las primeras fases de la reestructuración cognitiva, se les explicara el modelo ABC, ideas irracionales y entre cada fase se harán preguntas por medio de una caja preguntona o voluntariamente. (Anexo)	Profesional de psicología.	-Presentación de Power Point. -Caja con preguntas.	-Participantes. -Facilitadores.	2:15 p.m.	3:40 p.m.	-Aprendizaje: que los participantes comprendan y aprendan como realizar las técnicas.

	<p>Para las distorsiones cognitivas se unirán en grupos de 4 por afinidad y en 5 minutos compartirán con cuales distorsiones se identifican.</p> <p>Para la evaluación de ideas irracionales se les pedirá que seleccionen una idea irracional y realicen el listado que se les explicara para evaluarla. Por último se les explicara sobre la generación de pensamientos alternativos y harán un ejercicio con la idea irracional.</p>						
Finalizar la sesión reforzando lo aprendido de manera participativa.	<p>“Retroalimentación y cierre” se hará una breve retroalimentación de lo desarrollado en la sesión, se resolverán dudas y se darán avisos.</p>	Profesional de psicología.		-Participantes. -Facilitadores.	3:40 p.m.	3:50 p.m.	-Iniciativa: que los participantes comenten sus ideas sobre la sesión y aclaren sus dudas.

SESIÓN 9: ME CUIDO PORQUE ME AMO.

Objetivo General: promover y adquirir estrategias de autocuidado con el fin de mejorar la salud física y el bienestar psicológico para prevenir conductas nocivas que causen desgaste y malestar tanto físico como mental en los individuos.

Objetivo Especifico	Actividad	Responsable	Recursos Materiales	Recursos Humanos	Tiempo Inicial	Tiempo Final	Evaluación
Propiciar que los participantes se conozcan mejor para generar una cohesión grupal.	“Sigue mi paso”, se pondrá música de diferentes géneros y se les indicara que cada uno deberá de realizar un paso que los demás deberán de ir imitando, hasta que el ultimo participante deberá de realizar todos los pasos que sus demás compañeros hicieron y agregar el que va a realizar.	Profesional de psicología.	-Bocina. -Celular. -Música.	-Participantes. -Facilitadores.	2:00 p.m.	2:15 p.m.	-Participación: que todos los integrantes participen en la actividad.
Reconocer y hacer consciencia sobre la importancia del autocuidado para afrontar el estrés.	“Phillips 66” se les proyectara el video ¿Qué es el autocuido?, al principio se les entregara una ficha de colores a todos los participantes, cuando finalice el video se unirán en equipos de 6 según el color	Profesional de psicología.	-Bocina. -Celular. -Música. -Fichas de colores.	-Participantes. -Facilitadores.	2:15 p.m.	2:35 p.m.	-Trabajo en equipo: que todos se involucren durante la actividad. -Iniciativa: que los participantes

	de la ficha y durante 6 minutos deberán de comentar si ellos de manera consiente practican el autocuidado y como lo hacen. Posteriormente elegirán a una persona para compartir las ideas principales con los demás.						compartan sus opiniones.
Implementar acciones duraderas en el tiempo de autocuidado en los participantes, con ayuda de la socialización para mejorar la calidad de vida.	“Cuidémonos juntos” se les pedirá que vuelvan a los equipos y se les entregara un papelografo con unas columnas establecidas, comentaran entre ellos las actividades que quisieran o realizaran en cada pilar, lo anotaran en cada columna y tendrán 6 minutos para compartirlo con los demás grupos para promover sugerencia.	Profesional de psicología.	-Papelografo. -Plumones. -Tirro.	-Participantes. -Facilitadores.	2:35 p.m.	2:50 p.m.	-Trabajo en equipo: que todos se involucren durante la actividad. -Participación: que todos comenten

<p>Despedir y finalizar de forma amena el programa de prevención.</p>	<p>“Hasta la próxima” para finalizar el programa de prevención, se les agradecerá por su participación y se les pedirá que de manera voluntaria puedan expresar como se sienten luego de participar en las sesiones y lo que han aprendido durante todo el programa.</p> <p>Para finalizar se realizara un convivio con todos los participantes, guardando todas las medidas de bioseguridad para que puedan compartir entre sí.</p>	<p>Profesional de psicología.</p>		<p>-Participantes. -Facilitadores.</p>	<p>3:10 p.m.</p>	<p>4:00 p.m.</p>	<p>-Iniciativa: que los participantes comenten sus ideas sobre la sesión y aclaren sus dudas.</p>
---	--	-----------------------------------	--	--	------------------	------------------	---

X. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

A. (2018, 17 septiembre). *Las fases del estrés*. Akana Psicología.

<https://www.akanapsicologia.com/las-fases-del-estres>

Almagiá, E. B. (2001). Modelos psicosociales para la promoción de la salud y prevención de enfermedades. *Ciencia y enfermería*, 7(2)19-25.

Bayrón, C. E. (2012). Autoeficacia académica en estudiantes. *Revista Griot*, 5 (1) 28-49.

De Camargo, B. S. (2008). *Estrés Síndrome general de adaptación o reacción general de alarma*.

<https://www.revistamedicocientifica.org/index.php/rmc/article/view/103/637>.

Estrategias de afrontamiento: los recursos del individuo para hacer frente al estrés.

(2015). Sector de Educación Infantil.

<https://infantilprl.saludlaboral.org/riesgos-sector/4-riesgos-psicosociales/4-1-estres-2/4-1-2-modelos-teoricos-sobre-la-aparicion-del-estres-laboral/4-1-3-proceso-de-apreciacion-del-estres>

Gustavo Cabrera A., J. T. (2001). Creencia en salud: historia, constructos y aportes del modelo. *Revista Facultad Nacional de Salud Pública*, 19 (1) 91-101.

Gutiérrez Larios, I. (2008). *Tabaquismo y estrés en estudiantes universitarios*. Plaza Y Valdés.

Medina, C. O. (2016). Aportes de la psicología de la salud en la prevención del cáncer. En C. O. Medina.

- Mendivelso, M., & Parra, J. (2018). *Relación entre estrés y rendimiento académico en estudiantes de psicología UCC (Especialización)*. Universidad Cooperativa de Colombia.
- Morrison, V., & Bennett, P. (2008). *Psicología de la salud*. Pearson Educación.
- Naranjo, M. (2009). *Ansiedad, angustia y estrés: tres conceptos a diferenciar*. <https://www.redalyc.org/pdf/440/44012058011.pdf>
- Osorio, M. (2013). *Reconocer, prevenir y afrontar el estrés académico*. <https://www.uchile.cl/portal/presentacion/centro-de-aprendizaje-campus-sur/114600/reconocer-prevenir-y-afrontar-el-estres-academico>.
- Peinado Xuyá, A. (2018). *El Estrés Académico en los Estudiantes del último año, estudio realizado con estudiantes del último año del ciclo Diversificado del Instituto Nacional de Educación Diversificada, San Pedro Sacatepéquez (Licenciatura)*. USAC.
- Rodríguez, J. E. (1998). Autoeficacia y educación. *Nueva época- educación y ciencia*, 2 (18) 45-53.
- Rodríguez, L. R. (2007). *La Teoría de la Acción Razonada: Implicaciones para el estudio de las actitudes*. Durango: Universidad Pedagógica de Durango (7) 62- 72.
- Rovira, D. P., Landa, S. U., & Canelón, M. P. (1994). Modelos de creencia de salud y de la acción razonada aplicados al caso del sida. *Revista de Psicología General y aplicación*, 47 (2) 141-149.
- Sampedro, I. R., Fernández-Laviada, A., & Herrero-Crespo, Á. (2013). Aplicación de la Teoría de la Acción Razonada al ámbito emprendedor en un contexto universitario. *Investigaciones Regionales*, (26) 141 a 158.
- Sánchez, J. (2013). *El efecto del estrés en la salud y el bienestar de los estudiantes universitarios (Doctorado)*. Universidad de Las Palmas de Gran Canaria.

- Sierra, J. C., Ortega, V., & Zubeidat, I. (2003). Ansiedad, angustia y estrés: tres conceptos a diferenciar. <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/malestar/v3n1/02.pdf>
- Urbano, E. (2019). *Estilos de afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en adolescentes de la escuela de líderes escolares de Lima Norte* (Máster). Universidad Peruana Cayetano Heredia.
- Vásquez, M. L., Argote, L. Á., & Cabrera, M. J. (2005). Aprobación de los derechos sexuales y reproductivos en los adolescentes: una experiencia desde la acción razonada. *Colombia Médica*, 36 (3)14-24.
- Vega, H. B., Marín, M. M., Enríquez, M. d., & Cuadras, G. G. (2011). Análisis psicométrico de la escala autoeficacia en conductas académicas en universitarios de primer ingreso. *Revista Actualidades Investigativas en Educación*, 11 (3)1-27.

ANEXOS

Anexos Sesión 1:

Anexo1:

Presentación de PowerPoint

https://docs.google.com/file/d/1kEnDG_s5wcQuyYG8daM34xhOLCAsnFRI/edit?usp=doclist_api&filetype=mspresentation

Anexos Sesión 2:

Anexo 2:

Video: estrés, eutrés, distrés y sus síntomas

<https://youtu.be/PHwj37peyqs>



Anexo 3: Presentación de PowerPoint

https://docs.google.com/file/d/1eG2ZqW65y1_v9q9WWnRFY8qloTdWDkH2/edit?usp=doclist_api&filetype=mspresentation

Anexos Sesión 3:

Anexo 4:

Video: etapas del estrés.

<https://youtu.be/x2Koz9OmnFE>



Anexos sesión 4:

Anexo 1:

Estrés y sus causas



Indicaciones: responda a las preguntas que a continuación se le presentan, no existen respuestas malas, ni buenas, solamente queremos conocer tu opinión.

¿Qué es para ti el estrés?

¿Qué ocasiona el estrés en mí?

¿En que pienso cuando estoy estresado?

¿Qué me causa estrés?

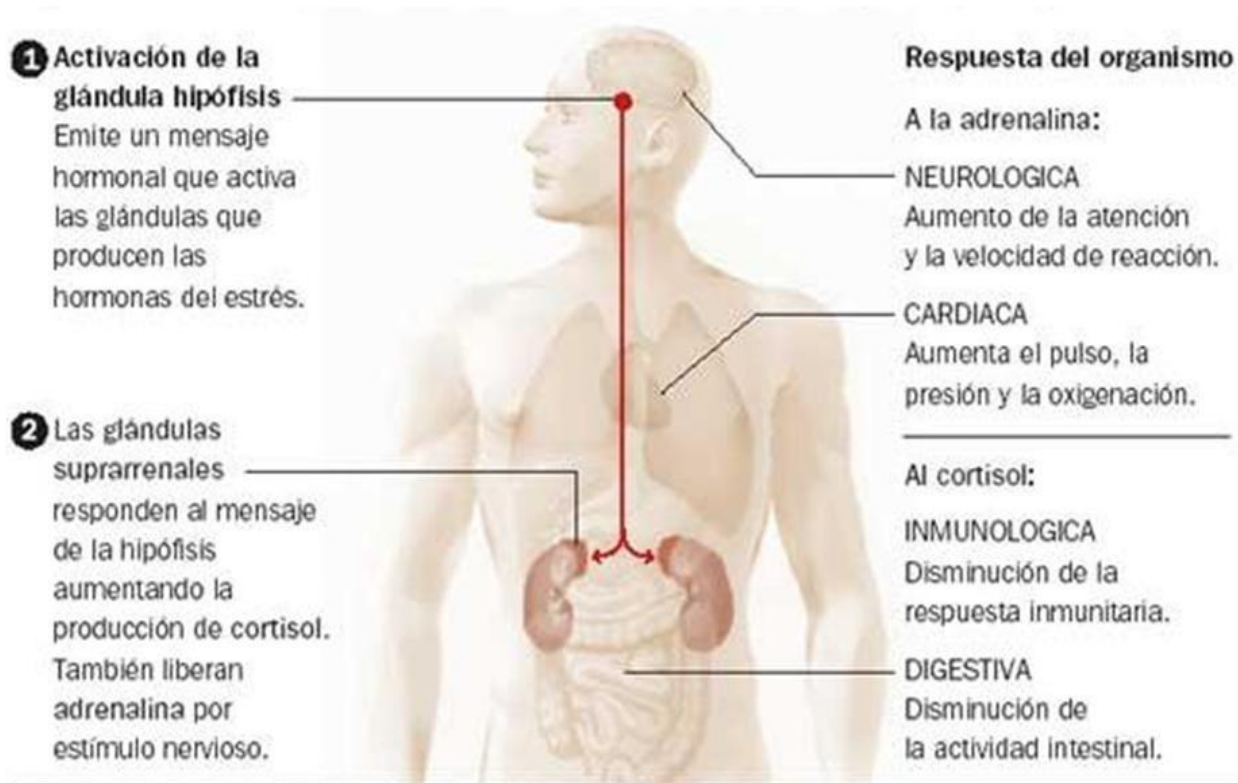


Anexo 2:

Respuesta Fisiológica.

La situación estresante da origen a la respuesta fisiológica, a partir de este momento, el individuo se prepara para un sobreesfuerzo físico y mental al que será sometido, para que llegue más cantidad de oxígeno a los músculos y al cerebro debe aumentar la frecuencia cardiaca, y estos tengan mejores reflejos, así responderá de manera adecuada a la demanda (Fernández-Abascal, 1997). Se puede lograr la activación gracias a las sustancias segregadas por el cerebro y que estas actúan como neurotransmisores, activando y preparando a otros órganos para la acción.

El responsable de mantener la homeostasis es el sistema nervioso autónomo, regula el equilibrio interno del organismo. Quien se activa en primera instancia ante una emergencia es el sistema nervioso simpático, liberando adrenalina, en las glándulas suprarrenales y noradrenalina, en el resto del sistema simpático. Por lo contrario, el sistema nervioso parasimpático trabaja en la inhibición del organismo al experimentar una situación estresante.



Respuesta Conductual

Cuando el cuerpo se encuentra en un estado de estrés, la incapacidad de dirigirse a otra persona puede causar tartamudez y un descenso en la fluidez verbal. El comportamiento también puede ir dirigido al consumo de alcohol, tabaco u otras drogas legales o ilegales. Se genera un desorden en el cuerpo, llega a aparecer tics o actitudes que no son propias del individuo, puede huir antes el estímulo, afrontarla o generarle pasividad. Durante prolongados tiempo expuesto a situaciones el cuerpo somatiza enfermedades. Las situaciones donde el individuo se encuentra con un estrés elevado, el cuerpo empieza a sentir ansiedad, como señala Melgoza (como se citó en naranjo 2009).



La ansiedad es una de las más peligrosas manifestaciones psicológicas del estrés. Es normal experimentar cierto grado de ansiedad ante las situaciones inciertas; pero la ansiedad excesiva es una forma de neurosis que no beneficia ni al sujeto ni a los que con él conviven. Además, no hemos de olvidar la estrecha vinculación que existe entre estrés y ansiedad, y que muchas personas, que en la actualidad sufren los efectos devastadores de la ansiedad, iniciaron sus “hábitos” ansiosos en medio de situaciones estresantes.



El estrés afecta en la manera que se comporta el individuo, estar expuesto al estímulo externo o interno por tiempos prolongados, genera ansiedad, el sentimiento de falta de control, dificultad para mantener la atención, por ende, nos hace propensos a crear comportamientos nocivos para nuestra salud mental y física. El estrés estará presente en la vida del ser humano, generar maneras correctas de afrontarlo con base a las características de personalidad del individuo, hará que tenga mejores herramientas para utilizarlas.

Respuesta Psicológica

El estrés puede llegar a reforzar la memoria en momentos cortos, la persona es capaz de percibir y de memorizar aún más de lo normal, su juicio es más veloz, esto sucede en periodos de tiempo limitado, pero sucede una dicotomía porque también puede bloquear la memoria, la percepción disminuye, un claro ejemplo es en los estudiantes a la hora de realizar un parcial, en el momento que genera estrés, vienen múltiples respuestas a la pregunta, pero al pasar el tiempo, ese estrés se cronifica y se genera un bloqueo a la hora de escribir la respuesta correcta.



La posibilidad que apuntan los investigadores que la formación de nuevos recuerdos podría ser debido a la creación de nuevas conexiones entre las neuronas, he incluso nuevas neuronas, Shors et al. (como se citó en García, 2013). El estrés beneficia este proceso, ya que al principio se menciona que los eventos cortos de estrés son positivos para el individuo, mantiene el estado de alerta y la concentración.

Aproximadamente el 75% de los casos de insomnio están vinculados a un estresor importante (García, 2013). El estrés incide en la vida del ser humano positiva y negativamente, la afectación que tiene en los ciclos de sueño es una de las desventajas que posee, estar en estado de alerta genera el cansancio necesario para estar durmiendo por tiempos prolongados, también para que la persona no duerma durante la noche o tenga un sueño interrumpido, en los casos más graves generara trastornos del sueño.



Anexo 3:

Indicaciones: Encuentre las palabras que se le dan a continuación y luego deben compartir ¿en qué momentos han sentido estrés por estas causas? y ¿cómo ha respondido han ese estrés?

Palabras: Examen, tareas, exposiciones, clases virtuales, reuniones, sin conexión.

S	B	V	E	R	O	Ñ	M	N	Y	H	F	X	C	H
K	C	W	S	T	I	E	N	H	F	R	E	L	E	N
A	L	C	I	B	H	C	X	Z		S	E	W	X	L
D	A	E	X	A	M	E	N	D	B	M	L	P	P	O
R	S	E	T	R	O	P	S	W	T	R	F	N	O	N
B	E	S	T	G	U	T	R	N	D	X	Z	G	S	P
O	S	F	R	E	D	C	X	S	A	J	R	K	I	H
B	V	C	R	F	D	E	U	M	O	M	V	K	C	L
G	I	R	L	S	P	U	N	T	H	C	D	A	I	D
H	R	I	S	K	G	U	T	R	E	N	V	I	O	L
F	T	E	R	E	U	N	I	O	N	E	S	I	N	C
S	U	E	L	T	I	N	G	D	S	R	T	E	E	M
J	A	L	O	B	D	D	N	Ñ	L	P	O	B	S	E
Q	L	R	T	G	N	K	J	H	G	I	P	O	I	J
V	E	A	S	X	K	B	V	T	J	H	O	N	F	D
H	S	I	N	C	O	N	E	X	I	O	N	M	B	V
J	K	B	Y	O	L	T	R	E	W	V	J	I	H	G
B	V	C	X	T	A	R	E	A	S	J	M	K	B	F
K	V	X	F	N	Q	P	O	I	Y	G	BV	F	D	E
E	A	S	I	T	R	O	P	K	M	H	T	V	F	B

Anexos Sesión 5:

Anexo 1:

Factores que modulan la respuesta al estrés

Existen factores de carácter que tienen el papel de modular la respuesta al estrés, durante el existir de una persona en el mundo esta deberá de enfrentar diversas demandas externas que requieren esfuerzo de adaptación y la utilización de todos los recursos internos y externos para poder enfrentar dichas situaciones, es aquí cuando entra la respuesta que el individuo tiene frente al estrés y básicamente consiste en una activación del organismo que puede ser tanto de tipo fisiológica, cognitiva como conductual que permite que de forma efectiva la persona procese la información, busque y seleccione una respuesta adaptativa.

Control y Capacidad de Predecir



El control establece la magnitud de la reacción al estrés pero también la susceptibilidad de que esa situación estresante pueda causar secuelas o consecuencias en el individuo, sin embargo, cuando la persona es capaz de poder prevenir la aparición de un estímulo estresante o incluso de evitarlo cuando ya se haya presentado, entonces se puede establecer que las consecuencias conductuales y fisiológicas a raíz

de la exposición a una situación estresante no son iguales si en dado caso el individuo es expuesto a esa misma situación estresante sin ninguna posibilidad de poder controlarla.

Las personas con una fuerte sensación interna de control que consideran que tienen el control de dirigir su vida y están conscientes de que lo que sucede en su entorno se refleja sus acciones,

experimentan más respuestas de estrés que aquellas otras que por el contrario asumen sus limitaciones cuando se enfrentan a una situación considerada como incontrolable (Weiss, 1968).

Así mismo, Seligman (2002) propuso que la respuesta al estrés se ve reducida ante señales predictivas, porque se puede determinar cuándo se presentara el estresor y esto ayuda a que la persona se encuentre menos asustada o estresada, lo más importante para reducir el estrés sería la seguridad que proporciona la capacidad de predicción.

Respuestas a la Frustración

Las personas son capaces de enfrentarse mejor a los agentes estresantes si tienen disponibles algunas salidas para la frustración, pero para que la estrategia elegida sea eficaz al momento de afrontar la frustración, es importante que dicha estrategia consiga distraer al agente estresante, pero sobre todo que sea algo positivo para el individuo haciéndole ver que existen otras situaciones mejores que el estrés. Una de las estrategias más comunes es realizar actividad física ya que reduce la frustración y el estrés brindando más beneficios.



Apoyo Social



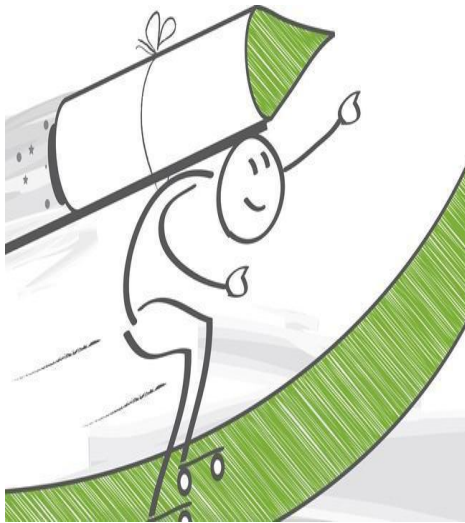
Otro factor que permite disminuir el impacto que provocan las situaciones estresantes en nuestro organismo es el apoyo social ya que según algunos estudios cuando se cuenta con el apoyo de los seres queridos, llámese familia, pareja o amigos se puede tener una mejor respuesta frente dichas situaciones. Lepore, Allen y Evans (1993) comprobaron que el apoyo social

minimiza la reactividad cardiovascular ante un agente estresante y es más probable desarrollar una enfermedad en personas que no cuentan con el apoyo social o son consideradas como antisociales.

Según afirma Sapolsky (2008), se comprobó que cuando se da una interrupción de los lazos sociales ya sea provocado por la muerte, divorcio o separación es cuando se presentan los factores más importantes generadores de estrés en la vida de una persona y que más no solo modula la respuesta de estrés, sino que aporta desequilibrio causan, el apoyo social estrategias eficaces.

Percepción del Curso de la Situación

Otro factor psicológico fundamental en la respuesta al estrés es el modo en que la persona interpreta la realidad o la percepción que tenga de esta, es decir que, ante un mismo estresor o una situación estresora pueden originarse respuestas diferentes dependiendo del significado que la persona le dé al suceso.



Voluntad o determinación de hacer algo

En muchas ocasiones cuando las personas realizan una actividad que no quieren realizar o que son obligados a hacer es probable que en lugar de resultarles positivo tenga un efecto adverso y genere estrés, el ejercicio es un excelente método para reducir los niveles de estrés y sentirse bien, sin embargo, cuando a una persona quiere realizar esa actividad y se esfuerza, al finalizar tendrá una sensación de relajación, pero por el contrario, si una persona es obligada a realizar ejercicio sin haberlo elegido o sin desearlo, el efecto que provocaría esto sería el contrario y

generaría estrés. Si una persona tiene la voluntad o la determinación de hacer algo puede modular la respuesta de estrés logrando que sea adaptativa, pero si no tiene esa voluntad entonces generara una respuesta aversiva.

La personalidad

El último factor es la personalidad y está se relaciona con la forma en la se modula la respuesta al estrés, muchas personas son capaces de modular el estrés utilizando las estrategias correspondientes; sin embargo, también existen personas que no disponen de estos recursos que logran tener una modulación al estrés aceptable, siendo estas las personas que tienen un estilo afectivo, estas son las personas que son



consideradas más vulnerables a desarrollar enfermedades causadas por los niveles de estrés que experimentan.



A

Los tipos de personalidad que están en estrecha relación con la probabilidad de experimentar estrés son la personalidad de tipo A y a la personalidad tipo B. En el caso de personalidad de tipo A ha sido una variable muy estudiada y se ha logrado establecer una interrelación con

diversos problemas de salud, entre los que se destacan la probabilidad de padecer problemas coronarios y enfermedades cardiovasculares, son más propensos a padecer de la presión arterial, se da la sobre activación del sistema nervioso simpático, estrés prolongado, riesgo de padecer trastornos del sueño y diversos trastornos de ansiedad, las personas con este tipo de personalidad son más propensas a sufrir estrés y que este les cause mayores consecuencias en la salud física.



B

Las personas con un tipo de personalidad B suelen ser tranquilas y pacientes; aunque aparentemente son consideradas como menos productivas ya que son calmados al momento de actuar, hablan sin prisa y sus gestos reflejan tranquilidad; estas son capaces de hacer

una reflexión para tener una mejor claridad y tomar las decisiones más adecuadas. Estos individuos a diferencia de las otras personalidades presentan un alto grado de adaptabilidad y no muestran demasiada resistencia al cambio, por lo tanto, son menos propensos a sufrir estrés o a enfrentarlo de mejor manera.



C

La personalidad tipo C son personas cooperadoras y complacientes, suelen inhibir sus emociones negativas tales como el miedo, tristeza y el enojo lo que provocan un malestar interno. Cuando se enfrentan a algunas situaciones estresantes suelen tomar una postura de sumisión y resignación sin hacer nada para evitar dicha

situación, la respuesta más común es la indefensión y simplemente dejan que sucedan las cosas siendo esa la razón principal que causa que cuando se enfrentan a situaciones de mucho estrés esto pueda causarles en una depresión.

Anexo 2:

Factores que Modulan la Respuesta al Estrés

1. Control y capacidad de predecir



2. Respuesta a la frustración



3. Apoyo social



4. Percepción del curso de la situación



5. Voluntad o determinación de hacer algo



6. La Personalidad



Anexo 3:



Indicaciones: Elabore un cuento que contenga un planteamiento, un nudo y un desenlace; el cuento debe abordar la temática de los factores que regulan la respuesta al estrés.

Título:

Planteamiento: se presentan a los personajes y la situación inicial de la historia, la "normalidad" de la que parte la trama y que será alterada por la acción que se narre.

Nudo: la acción principal que tiene lugar en la trama, el acontecimiento que hace que esa "normalidad" inicial se rompa.

Desenlace: es la forma que finalmente tendrán los personajes de poder solucionar los "problemas" o las situaciones en las que se hayan visto implicados. La vuelta a un estado más normalizado es lo que se busca con este desenlace.

Anexos Sesión 6:

Anexo 1:

Material de apoyo

Las teorías que se tomaran como base son las siguientes: el modelo de creencias de la salud que se enfoca en la concepción que la persona tiene hacia una enfermedad; por otro lado, está la teoría de la acción razonadas: que busca comprender las creencias, las actitudes y motivaciones hacia una acción en específico; por último, la autoeficacia es la creencia que tiene el individuo acerca de sus capacidades para afrontar diversas tareas o acciones.

Modelo de Creencias de la Salud

Este es un modelo psicosocial desarrollado en los Estados Unidos de América en la década de los 50 para explicar acciones de prevención de enfermedades, la respuesta a síntomas y a enfermedades, así como los patrones conductuales con efectos en la salud física. Esto se debe al gran interés por disminuir el incremento de las enfermedades que en muchas ocasiones saturaba el sistema de salud en aquella época. De igual manera surge el interés sobre la relación que existe entre la mente y el cuerpo.

El modelo se basa en el supuesto que los seres humanos son seres racionales que utilizan y procesan sistemáticamente la información disponible, y plantea que la conducta es determinada, en último término, por las creencias subyacentes del individuo Fishbein (como se citó en Almagiá,2001). Es decir que las personas realizan un tipo de comportamiento con base a lo que conoce o la información que obtienen de alguna enfermedad y con base a esto tomas acciones comportamentales para prevenir la enfermedad.

El modelo se enfoca en las acciones que puede ejecutar una persona para evitar una enfermedad, pero para llevar a que la persona ejerza esos comportamientos es importante hacer ver varias cosas.

Como las que menciona (Gustavo Cabrera A., 2001) que son: *La susceptibilidad* que consiste en una conocer de forma subjetiva del riesgo de contraer una determinada condición e incluye la aceptación de un diagnóstico, la valoración personal de nuevas susceptibilidades, es decir nuevas enfermedades desconocidas que se pueden adquirir. Un proceso indispensable para que la persona tenga un conocimiento o una percepción de susceptibilidad general es el haber escuchado o conocido acerca del riesgo de dicha enfermedad. Esta percepción puede estar influenciada por aspectos como el optimismo o el pesimismo y hacer que la gente sobrestime o subestime la enfermedad.

La severidad se relaciona con la percepción individual de que tan grave o no puede ser la enfermedad o de su no intervención o tratamiento cuando se presenta. En diversos estudios esta dimensión ha sido dividida en la severidad de la enfermedad en particular y la severidad de los efectos físicos, socioeconómicos y mentales que puede causar a la persona. *Tomar una acción factible y eficaz*, una acción comportamental de este tipo lleva a reducir la susceptibilidad o su severidad, incluso supera las barreras psicológicas acerca de costos, conveniencia, dolor, incomodidad del examen o de la acción preventiva.

Teoría de la Acción Razonada

Las conductas en la mayoría de los casos llegan a ser modificables, pero todo depende esencialmente del enfoque que se utilice, también depende mucho de la responsabilidad de la persona que desea hacer cambios en sus conductas y en este caso, enfocado a la salud física y mental de los individuos, previniendo muchas enfermedades o inestabilidades a nivel psicológico y emocional.

Es decir que con la información con la que el individuo cuente influirá mucho para modificar o realizar una cierta conducta, ya que esto le permitirá valorar que acciones tomar y que le beneficiara más a nivel personal. Otros aspectos para tomar en cuenta son la intención, voluntad y razonamiento que generalmente dirigen las acciones generales de los individuos (Rodríguez, 2007). El propósito final de la teoría de la acción razonada es predecir y comprender una conducta individual.

La primera variable que se menciona es la actitud hacia el comportamiento hace referencia a la predisposición, favorable o desfavorable, hacia el desarrollo de una conducta determinada y es resultado de las creencias que tiene el individuo con relación al comportamiento y la evaluación que éste hace de dicha creencia, Fishbein y Ajzen (como se citó en Sampedro, Fernández-Laviada, & Herrero-Crespo). Es decir que la persona para poder realizar una acción debe analizar con base a sus conocimientos y a sus experiencias previas la conducta que en este caso puede que lo haga o no, todo dependiendo de ese análisis que realiza y visualizando aspectos que puedan ser de beneficio o interés del individuo es posible predecir su conducta.

La segunda variable es la norma subjetiva que es el resultado de los sentimientos que tiene el individuo de la opinión que otras personas familia, amigos, compañeros de trabajo, entre otros tienen sobre su comportamiento Fishbein (como se citó en Sampedro, Fernández-Laviada, & Herrero-Crespo, 2013). Está íntimamente relacionado con el medio social que rodea a la persona; tomando como referencia las experiencias y comentarios que estas pueden brindarle, así como lo es la motivación para complacer las expectativas que estas personas tienen con respecto a la conducta del individuo.

Autoeficacia

La autoeficacia se refiere a la confianza que tiene una persona de que posee la capacidad para hacer las actividades que trata de hacer; de ahí que los juicios que la persona hace acerca de su autoeficacia son específicos de las tareas y las situaciones en que se involucra, y las personas las utilizan para referirse a algún tipo de meta o tarea a lograr (Vega, Marín, Enríquez, & Cuadras, 2011). Como bien lo mencionan los autores, la autoeficacia es como la persona es consciente de poder realizar alguna actividad sabiendo que es capaz de hacerlo y que al finalizarla va a alcanzar algún objetivo que le vendrá como beneficio.

Bandura (como se citó en Vega, Marín, Enríquez, & Cuadras, 2011) muestra que los estudiantes con altas expectativas de autoeficacia gozan de mayor motivación académica, obtienen mejores resultados, son más capaces de autorregular eficazmente su aprendizaje y muestran mayor motivación intrínseca cuando aprenden. Es decir que el modelo de autoeficacia aplicada ha dado resultados positivos para mejorar, en este caso el rendimiento de los estudiantes y llevar a conductas que vayan en mejora de los aspectos académicos.

De igual forma existen elementos importantes que dentro de esta teoría se abordan, la convicción de una persona en su habilidad para realizar ciertas tareas determinará si este las intentará y cuán bien las realizará. (Bayrón, 2012) Menciona que si la persona confía en que sus habilidades son las adecuadas para realizar alguna tarea o acción lo realizará sin dudar y de esa forma será la manera en cómo las realice. Pero en caso de que dude de sí mismo y sus habilidades es posible que ni siquiera llegue a intentarlo, en este apartado se identifica la confianza en sus habilidades para hacerlo y que es un aspecto importante para tomar en cuenta para la elaboración de un programa de intervención enfocado para abordar el estrés.

5- ¿Considera qué esto puede aplicarse para prevenir el estrés? ¿Por qué? ¿Cómo?

Anexos Sesión 7:

Anexo 1:

🚩 La pandemia del Covid-19 y el estrés.

La pandemia del Covid-19 se dio de manera abrupta y vino a interrumpir la cotidianidad a la que todos estaban acostumbrados, las medidas de distanciamiento social, el confinamiento, el miedo al contagio y la suspensión de actividades sociales, laborales y recreativas han generado niveles altos de estrés en toda la población mundial pero dentro de esa población se encuentran los estudiantes de todos los niveles, principalmente los estudiantes universitarios. Dichas medidas también han generado una fuerte convulsión económica y la virtualidad se ha convertido en una realidad, la educación se vio obligada a modificar sus mecanismos de enseñanza-aprendizaje para adecuarse a los de la teleeducación y así poder continuar funcionando como lo hacía antes.

La pandemia del Covid-19 ha obligado tanto a los profesores como a los estudiantes a adaptarse a una educación cien por ciento virtual, lo que significa un cambio en las estrategias de aprendizaje y enseñanza, se puede decir que esta modalidad en cierto grado posibilita mayor acceso a la educación y mejora las oportunidades de obtener más información. Sin embargo, también puede causar mayor estrés o incluso que se dé una deserción estudiantil no solo debido al estrés o frustración a la que se puedan ver enfrentados los estudiantes, sino que, debido al factor económico que ha sido tan afectado por la crisis del covid-19 y las desigualdades sociales a las que se ven expuestos constantemente.

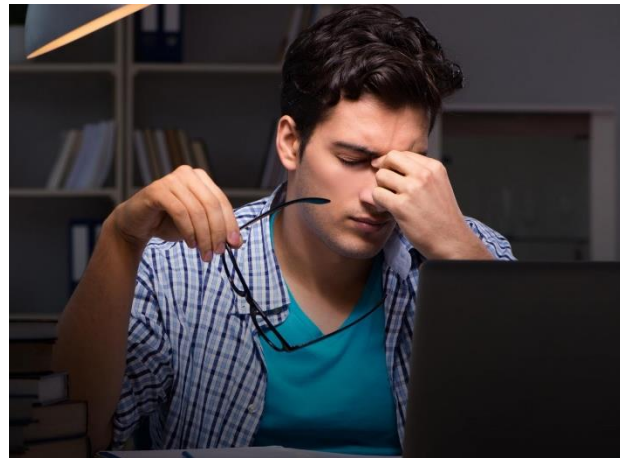
Muchas instituciones y maestros asumieron que el hecho de que los estudiantes estuvieran en casa significaba que tenían más tiempo para todo, por lo que se vio una sobrecarga de tareas y

actividades que causaron niveles importantes de estrés. Además, la incertidumbre, temor y preocupación que la enfermedad del Covid-19 causaba hizo que esos niveles aumentaran y causaran un malestar en la vida de los estudiantes, también es importante recalcar que la pérdida de motivación y la frustración se presentaban de manera frecuente en estos.

A raíz de la modalidad virtual también se vio muy reflejada la gran desigualdad y brecha social que existe, ya que muchos estudiantes poseen poco acceso a internet o ni siquiera cuentan con las herramientas y recursos tecnológicos necesarios para poder recibir las clases o hacer sus actividades académicas, provocando que esos alumnos se quedaran atrás en el proceso de enseñanza-aprendizaje. Lo anterior, sumado a la crisis económica provocada por el confinamiento y vivida por una gran parte de la población, provocó mucha preocupación y estrés en la población estudiantil.

Anexo 2:

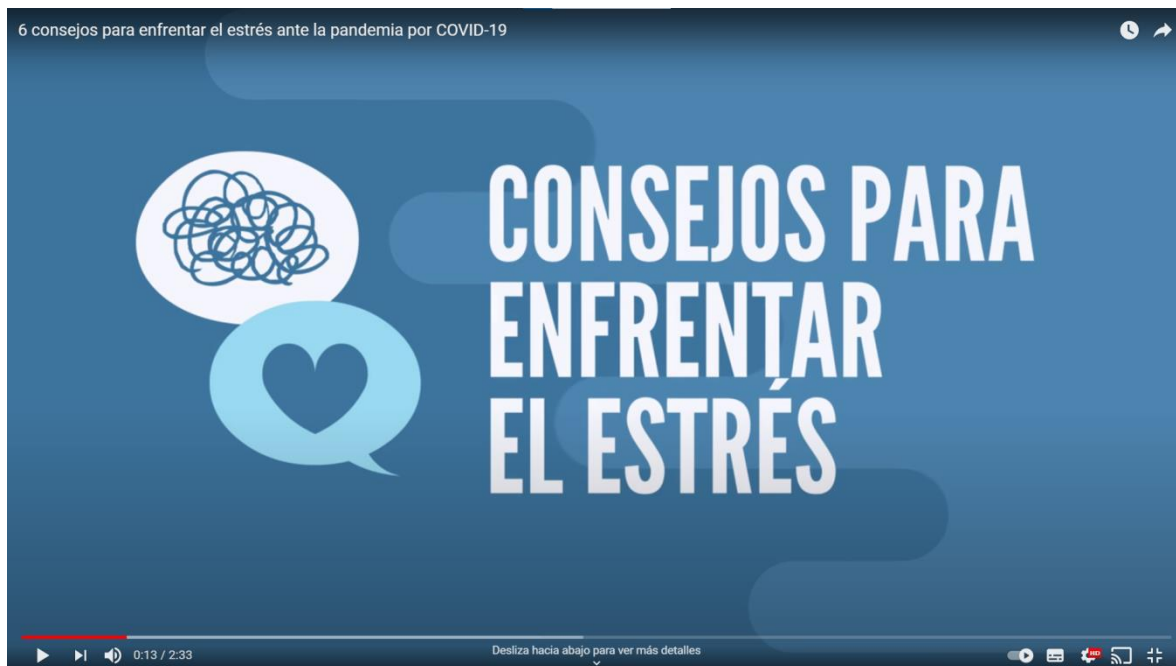




Anexo 3:

Video: Consejos para enfrentar el estrés ante la pandemia por COVID-19.

<https://www.youtube.com/watch?v=8clhYlwNp8A>



Anexos Sesión 8:

Anexo 1:

🚦 Modelo ABC

Se les explicara en que consiste el modelo ABC del autor Albert Ellis, por lo tanto se le deberá de exponer como a partir de cualquier acontecimiento generamos pensamientos o ideas racionales o irracionales, para luego generarse emociones saludables o dañinas y por ultimo actuar de determinada manera según la interpretación que hagamos de ese acontecimiento o situación. Se le explicara el significado del ABC, que significa:

A= acontecimiento activador que es el hecho que nos ocurre o alguna situación específica. Por ejemplo: puede ser un accidente o una preocupación por un familiar enfermo o por algo que pueda suceder; una discusión, etc.

B= pensamiento o creencias referidas a lo que pensamos o las ideas que nos hacemos acerca del acontecimiento activador, de lo que nos ocurre en la realidad, aunque, a veces, los pensamientos son automáticos y por esta razón muchas veces tendemos a considerar que los hechos (acontecimientos activadores) son los que nos provocan sentimientos o comportamientos determinados.

C= consecuencias emocionales y conductuales estas son las respuestas que damos a los acontecimientos activadores. Normalmente tendemos a pensar que éstos provocan directamente las emociones y conductas pero si así fuera, todos tendríamos el mismo comportamiento ante hechos parecidos, lo que no es cierto porque cada uno reacciona o actúa de diferente manera según la interpretación que haga y eso es debido a que está mediatizado por B, o sea, las creencias y pensamientos.

Anexo 2:

Preguntas Modelo ABC:

1. ¿Qué significa ABC?
2. ¿Cuéntanos una situación donde identifiques los tres elementos?
3. Dinos un ejemplo donde se refleje el modelo.

Anexo 3:

Ideas Irracionales

Se les explicara a los participantes en qué consiste una idea irracional, mencionándoles que una idea irracional es una creencia rígida y poco realista que suele estar en lo más profundo de la conciencia y que forman parte de nosotros ya que nos generan unos pensamientos automáticos

negativos, que disparan nuestras emociones negativas y nuestras expectativas sobre las diversas situaciones, haciendo que respondamos ante esas situaciones de manera desadaptativa logrando que de ese modo se vayan fortaleciendo dichas creencias negativas. Se le manifestara que son ideas irracionales porque son ilógicas y no consisten con la realidad, son inflexibles, nos producen emociones intensas y no nos sirve para conseguir metas y objetivos.

También se les explicarán los tipos de ideas irracionales que son con respecto a:

- ✚ Uno mismo: "Debo hacer las cosas bien y merecer la aprobación de los demás por mis actuaciones"
- ✚ Con respecto a los demás: "Los demás deben actuar de forma agradable, considerada y justa"
- ✚ Con respecto a la vida y el mundo: "La vida debe ofrecerme unas condiciones buenas y fáciles para que pueda conseguir lo que quiero sin mucho esfuerzo y comodidad"

Anexo 4:

¿En qué tipo de ideas irracionales clasificarías las siguientes ideas?

Ideas Irracionales Por Clasificar	
Como me gustaría que las cosas cambiaran	La vida es injusta
Soy Incapaz	A las personas malas les va bien y a las buenas mal
Si no lo hago perfecto, no sirve	Nadie me comprende
Todos me usan	Este mundo es injusto
Agradar a los demás me hace feliz	Todo debería de ser diferente

Anexo 5:

Presentación de Power Point

https://drive.google.com/file/d/1iLv53diXuMXDnFRWpYakN0vu_geYfL4l/view?usp=sharing



Anexos Sesión 9:

Anexo 1:

Video: ¿Que es el Autocuidado? | Cómo aplicar el Autocuidado en nuestra vida

<https://www.youtube.com/watch?v=HoGs6OcfWng>



Anexo 2:



Ejercicio físico	Alimentación adecuada	Apoyo Social	Distracción y buen humor